ЖДУТ ЛИ ТЕБЯ НА ТОМ СВЕТЕ

СМ. СТР. 74

МАРТ
2014

Men's Health

УКРАИНА

ОТНОШЕНИЯ

ТЫ СОВСЕМ НЕ ЗНАЕШЬ ЖЕНЩИН...

КАК ОНИ ИЗМЕНИЛИСЬ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ

УМ В ГОРУ ПОЙДЕТ

25 СПОСОБОВ ДЕРЖАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ I СТР. 62

ПОШЕЛ МАХ!

МН-ВВЕДЕНИЕ В ГИРЕВОЙ СПОРТ

ЖИВОТНЫЕ ЧУВСТВА

КАК ЗВЕРИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ О КАТАСТРОФАХ

И РЫБА, И МЯСО'

4 БЛЮДА С ТУНЦОМ ИЗ БАНКИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ЛИАМ МАКИНТАЙР
Актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
14003
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

БОНУС ТРЕНИРОВКА ЛУЧШИХ ТЕЛОХРАНИТЕЛЕЙ ЕВРОПЫ

www.chanel.com

CHANEL

ALLURE

HOMME

SPORT

EAU EXTRÊME

CHANEL

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

74
Ждут ли тебя на том свете
Что же такое клиническая смерть

80
Ты совсем не знаешь женщин
Слабый пол неслабо изменился

62
Ум в гору пойдет
25 способов сделаться умнее

102
Пошел мах!
Почему у тебя обязательно должна быть гиря

50
Животные чувства
Стоит ли доверять братьям нашим меньшим

68
Тренировка лучших тело-хранителей Европы
Эти типы спасают “випов”

46
И рыба, и мясо
История с хорошим тунцом

56
Игра в бога
Лиам Макинтайр – новый голливудский крепыш

52
СНИМУ БОДИ – НАЧНЕМ БИЛДИНГ

36
Кто скрывается во браке

46
Тунец близок

24
Романтический момент испорчен

68
Клиент всегда жив

Рационально

26
Вся рожь в блинах
Сделай Масленицу вкусной и полезной

87
Готовь как мужик
Рецепты из шведского леса

Секс

14
Устрой двойное свидание, чтобы оживить секс

24
Опаньки!
Во время секса ты назвал ее чужим именем. Что делать?

42
Советчики-антисоветчики
Надо ли слушать, что говорят про твою девушку окружающие

Знание

28
Арсенал проигрывает
Нужно ли тебе оружие

108
Попробуй смешай
Шарф-парад

110
Одно к другому
Особые свойства цветов и оттенков

114
Монстр-трак Swamp Thing
Бигфут в деталях

116
Размер имеет всех
История подавления шинами

118
Новое железо

Эффективность

15
Ходи в сауну, чтобы лучше тренироваться

38
Сальто под газом
Выполняет — мотофристайлер Алексей Колесников

52
Войди, спортивный!
Секс — лучшая тренировка

106
Клин гантелей вышибают
Лечи похмелье тренировкой

Здоровье

16
Ешь перченое, чтобы не набирать вес

25
Все плохо...
Почему нужно бороться с пессимизмом

20
Мелочи приятно
Как успокоить орущего младенца

96
Полное погружение
Заляг на дно где хочешь

113
Тонкий подход
Не брей до дыр

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
33, 54, 94 ИМПУЛЬС
36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ПРОМО
120 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Лиам Макинтайр
Фотограф:
Ture Lillegraven

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, РОМАН ЗУБАРЕВ, НАТАЛЬЯ ГУК

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ЮЛИЯ КРИВИЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
12.02.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 9, 11, 17, 21, 23, 34, 35, 41, 45, 47, 55, 86, 95, 119, 120, 123, 124.

НЕ ВСЕ РАВНО

СОВСЕМ ЮНОГО ПАРНЯ ИЗ ЗАКАРПАТЬЯ со щитками из журналов MH на ногах наш редактор Дима Куц случайно встретил в районе Майдана в самый разгар январских событий. Парень приехал в Киев просто потому, что ему не все равно, в какой стране он будет жить. Он поверил в то, что может своими действиями каким-то образом повлиять на ход событий. Наивно? Может быть. Но не более чем рассуждать о том, что все куплено, проплачено, предопределено и развивается по суперсценарию, прописанному какими-то бесконечно умными, всеведающими политтехнологами.

Надеюсь, что парень из Закарпатья не стал в те дни лезть со своей дубинкой на шеренги милиции на Грушевского. Врагов стоит искать в другом месте. И в первую очередь — в себе.

Как мне кажется, один из основных положительных моментов всей этой истории с Майданом в том, что до людей постепенно начинает доходить: мы имеем ту власть, которую заслужили, и то, что она собой представляет, определяется нашим действием — или бездействием. Даже в мелочах. Не нравится коррупция? Задумайся об этом, когда в следующий раз соберешься давать взятку гаишнику. Не нравится власть? Да ты хоть на выборы (надеюсь, очень скорые) сходи — в первом туре последних президентских выборов проголосовало всего 66,76% избирателей, то есть 33,24% населения Украины было все равно, в какой стране они будут жить.

И в конце концов, если все предопределено, просчитано и от тебя ничего не зависит, какой смысл вообще дергаться? Зачем качать мускулы, если все равно к старости одряхлеешь? Зачем отношения с барышнями тщательно выстраивать, если “все бабы — суки”? Зачем за здоровьем следить, если все равно помирать рано или поздно придется? Это ведь не наш подход, верно?

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

Дмитрий Прибытько,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Фристайл-мотокросс начал развиваться по-настоящему, только когда легендарный Калеб Уайт в 2002 году первым выполнил бэкфлип на полноразмерном мотокроссовом мотоцикле.
СТР. 38

Люди начинают осознавать, что их брак — это прочно и надолго, лишь спустя 20–25 лет пребывания в нем.
СТР. 42

“Грязная тридцатка” — это три упражнения, ориентированные на разные группы мышц и задействующие разные двигательные схемы (например отжимания с отягощением, приседания с медболом и тяга салазок с отягощением), каждое из которых выполняется по 10 минут.
СТР. 56

Роберто Теста ни разу не вытаскивал оружие из кобуры за 20-летнюю карьеру в охранной фирме ***. По его словам, для телохранителя попасть в перестрелку — это уже поражение.
СТР. 68

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ТРУДНО БЫТЬ СОБОЙ

Каждый раз, когда я после учебы прихожу в зал, чтобы тренироваться по годовой программе МН, в голове крутится одно и то же: нет настроения, устал и нет больше сил, ради чего все это? Я же обычный человек!

Но… именно поэтому я тут. Все это — ради достижения предела возможностей. Двигаться так далеко, насколько хватит сил, а затем еще дальше. Я тренируюсь ради победы над самим собой! В зале нет финишной черты, как на соревнованиях. Я не хочу собирать награды и титулы — я собираю часы работы над собой. Я просто хочу быть собой, становясь при этом лучше!

МАКСИМ П.

МН: Собираешь часы? Fitbit Flex Wireless Activity + Sleep Wristband тебе в помощь! Это не просто браслет, а устройство для отслеживания сожженных калорий, пройденного расстояния, активных минут, часов сна и его качества с бесшумным будильником. Приз предоставлен интернет-магазином www.stylus.com.ua

Про простых и настоящих

Пишу вам в поисках справедливости. Мне, со вступлением во взрослую жизнь, стало интересно, кто такой "настоящий мужчина"? Читая ваши журналы, я видел накачанных парней, уймы упражнений на торсы, трицепсы и т. д., но я не совсем уверен, что именно это делает из молодого теста тертый калач. Вы не думайте, что я простой неудачник, который не может ничего и только завидует этим людям, — свои 12 раз на турнике я делаю. Как по мне, накачанное мясо — это не главное мужское качество. Вы возразите — ведь нужны терпение, немалые усилия и сила воли, чтобы достичь таких результатов, — да, вы на все 100% правы. Но как меня учили в детстве, мужчина — это человек, который может позаботиться о других, а не только о себе, тот, у кого нет страха или лени. Вот к чему я веду: в новом году в новом МН я хотел бы увидеть новые статьи — про мужество, силу и характер простых людей, переступающих через свои страхи, лень и т. д., а не горы мышц и кучи упражнений.

АНТОН, 24 ГОДА

МН: Пожалуй, твое желание сбылось — именно такие люди в последнее время не сходят с экранов и новостных лент. А мы им скромно подскажем парочку упражнений.

Три плюс три

Здравствуй, любимый журнал! Являюсь твоим преданным поклонником уже 3 года. Иногда наступает момент, когда пора что-то менять. И перемены в моей жизни начались вместе с тобой. За это время я перестал быть наемным сотрудником и открыл собственное дело, которое приносит свои плоды. Но больше всего я горжусь тем, что в моей жизни появился спорт, и для меня, человека, всю свою жизнь косившего от физкультуры, бегать 5 км без перерыва в начале тренировки и 2 км в конце стало маленьким рекордом! Мне в этом году 30, и я решил сделать себе подарок — кубики пресса на некогда упитанном животе. А еще тебя читаю не только я, но и моя жена. И теперь у нас вроде соцсоревнования — кто купит свежий номер первым. Интересно посмотреть, что будет еще через 3 года, спасибо тебе!

СЕРГЕЙ ЕВДОКИМЕНКО

Новий місяць — нова звичка

Серед великої кількості інформації навколо саме тобі вдається вразити, зачепити і змотивувати. В листі редактора на перших сторінках ти даєш просту і мудру пораду "все — хороше і погане — починається з малого", а на наступних сторінках показуєш, як робити це "мале". От і я взяв з нового року собі за правило виконувати як мінімум одну пораду цілий місяць. Вибрав вправу на кор, буду зміцнювати здоров'я. А потім може й готувати почну. Чекатиму на нові задачі за місяць — вжс з шістьма кубиками.

ЮРА

Случайная встреча

Никогда не был поклонником глянцевых журналов и не понимал, чем же так привлекает читателей (среди которых немало моих знакомых) один из них. Это длилось ровно до того момента, пока мне случайно не попал в руки один из выпусков Men's Health.

После первой же прочитанной мною статьи (до сих пор помню, что она была посвящена женской логике) я не смог оторваться от журнала. На следующий же день оформил подписку, и теперь мы неразлучны.

Прислушиваюсь ко многим советам по образу жизни, питанию, поддержанию здоровья. Начал заниматься тайским боксом, дочку отправил в бассейн, жену — в спортзал. Раз в месяц готовлю романтический ужин по вашим рецептам. А главное — чувствую, что двигаюсь в правильном направлении…

ДМИТРИЙ ГАЛАТ

За лаштунками найбільш екстремальних та небезпечних повітряних місій перебувають виняткові льотчики, ризик для яких став нормою життя. Свою безпеку вони можуть довірити лише найбільш перевіреним вимірювальним приладам. Саме тому у повітрі їх супроводжує Breitling Avenger – концентрований сплав потужності, точності та функціональності. Залежно від моделі цей годинник виготовлений у надміцному корпусі з водонепроникністю від 300 до 3000 метрів. Найвищі параметри точності та надійності усієї лінії Avenger підтверджує офіційний COSC-сертифікат хронометра. Ласкаво просимо до світу Breitling. Тут панує справжній екстрим.

AVENGER II

Ноблесс. Дабл ю енд Джей.

NOBLESSE®
ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17, тел.: (050) 361-6060. **Київ.** Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385. **Київ.** Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932. **Одеса.** Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6, тел.: (048) 785-2453. **Харків.** Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73, тел.: (057) 714-9233.

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Вокруг столько говорят о полезных бактериях — они, мол, и пищеварение улучшают, и худеть помогают. Это правда или рекламный ход?

СЕРГЕЙ

Полезные бактерии, конечно, существуют. Например, пробиотики — эта группа влияет на эффективность усвоения организмом полезных веществ из попадающей в него еды, на аппетит и склонность к накоплению жира. Новость (для тебя) в том, что полезные бактерии мало поедать с натуральным йогуртом и кефиром — их самих надо кормить. Пробиотики питаются пребиотиками — знакомься, эти волокна ты в достатке найдешь в овощном отделе ближайшего супермаркета или на рынке. Итак: эта трава (а никакой не йогурт) поможет тебе настроить организм, сбросить лишний вес и наладить пищеварение. Выбирай!

ТОПИНАМБУР

Эти штуки обеспечат тебя пребиотиком инулином: 3,5 г на каждые 20 г продукта. Смешай с оливковым маслом — получишь низкоуглеводную и полезную замену картофелю.

СОЛЕНЫЕ ОГУРЦЫ

В них есть не только пища для микробов, но и сами полезные микробы. Но именно в соленых — в маринованных уксус отнимает пользу.

ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Бобовые полны крахмала, а он мешает сгонять бока. С этим справиться легко: отвари фасоль, дай подостыть и тогда ешь — теперь она на твоей стороне.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Полон пребиотиков фруктанов, подавляющих аппетит. И да — большая часть полезных веществ содержится в луковице, не в перьях, имей в виду.

ДНЕВНАЯ НОРМА

Чтобы в животе не бурчало и не пучило — потребляй не менее 10 г пребиотиков в день. Или 20 г, если хочешь похудеть.

ЛУК-ПОРЕЙ

Вот две причины его съесть: в половине одного стебля содержится 5 г пребиотика инулина и столько же олигофруктозы, регулирующей содержание сахара в крови.

ЧЕСНОК

Слопав пару зубчиков чеснока, ты простишься со свежим дыханием, зато подстегнешь работу лактобациллы реутери, подавляющей развитие кишечной палочки. Плюс получишь грамм пребиотиков.

СПАРЖА

В пяти-шести побегах прячутся 6 г пребиотиков. Не готовь спаржу долго — станет бесполезной. Отваривай не дольше 2 минут.

АРБУЗ

Долька арбуза (1/16 его часть) даст тебе 1 г пребиотиков. И кучу удовольствия.

БАНАНЫ

Хороший источник олигофруктозы и пребиотиков. Съедай два банана в день, и желудок тебя лишний раз не побеспокоит.

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

Пако Рабан. Зе н'ю фрагран фор хім. Інвіктус.

paco rabanne

The new fragrance for him

INVICTUS

На правах реклами. Парфумерно-косметична продукція. ТОВ "Егзагон", (044) 3377000 www.hexagone.ua

www.pacorabanne.com

Поставил машину во дворе, наутро под дворником листок: “Больше сюда машину не ставь, место оплачено”. Это законно? А если шины проколют?

АНОНИМ

АЛЕКСАНДР АРУТЮНОВ, АДВОКАТ, ДОКТОР ЮРИДИЧЕСКИХ НАУК

Случайно припарковать машину на платной стоянке невозможно (там всегда установлен шлагбаум), поэтому в твоем случае, судя по всему, речь идет о дворе, где организованной платной стоянки нет. Значит, никто не вправе запрещать тебе ставить своего “коня” на любом свободном месте. Если обнаружишь проколотые шины, то пиши заявление в милицию. Это статья 22 Цивільного кодексу України — “Відшкодування збитків та інші способи відшкодування майнової шкоди”: “На вимогу особи, якій завдано шкоди, та відповідно до обставин справи майнова шкода може бути відшкодована і в інший спосіб, зокрема, шкода, завдана майну, може відшкодовуватися в натурі...” Найти негодяя — забота милиции. Ты налогоплательщик и вправе от них это требовать.

О господи, я обнаружил кровь в своей сперме. Это серьезно?

ТОЛИК

ДЖАДД МОЛ, ЗАВОТДЕЛЕНИЕМ УРОЛОГИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ УНИВЕРСИТЕТА ДЬЮКА (США)

Спокойно, это довольно заурядная ситуация. Каждый сотый мужчина в один прекрасный день переживает что-то подобное. Это называется гематоспермия, и волноваться, в общем, не о чем. Причиной крови в сперме является безвредное по сути воспаление твоей простаты или семенного пузырька (везикулы). Но если это продолжается три месяца или тебе больше сорока — отправляйся к урологу и сделай ПСА-тест (простатспецифический антиген). В 2% случаев причиной гематоспермии оказывается рак предстательной железы. И вот тебе совет: эякулируй не меньше раза в неделю, это уменьшит шансы появления гематоспермии или рака простаты в будущем.

“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Время от времени в моей голове мелькают очень странные мысли. То представлю секс с какой-нибудь бабулькой, то как всаживаю ручку в горло соседу в офисе без видимой на то причины. Я с ума схожу?

СЕВА

Время от времени подобная “сумасшедшинка” проскакивает у всех нас в головах, и волноваться тебе не о чем. Это побочный продукт сложных мыслительных процессов, который мы часто вообще не замечаем. В худшем случае (если на подобных мыслях тебя клинит) у тебя может быть ранняя стадия деменции, ее трудно диагностировать. Не замечал ли ты за собой последнее время забывчивость, потерю счета времени и нарушение ориентации в знакомой местности? Если опасаешься, проверься у психиатра.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mens@sanoma.com.ua

Эти электронные сигареты — правда такой безвредный способ бросить курить, как о них говорят?

ЖЕНЯ

ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н.

Давай по-честному: сигарета, какой бы она ни была, — это причина развития рака. Закуривая электронную сигарету, ты вдыхаешь никотин с паром, который маркетологи называют безвредным. Но вот польские исследователи обнаружили в нем аж 12 канцерогенов, таких как формальдегид, толуол и прочие. Не в таких количествах, как в настоящей сигарете, конечно, но и безвредными их назвать нельзя. Сказать, что они помогают бросить, — тоже немного приврать. В Англии 60% “электрокурильщиков” пристрастились к искусственной сигарете так же, как к настоящей. Хочешь бросить — выбирай проверенные методы: полный отказ от курения и спорт. Исследования показывают: люди, занимающиеся спортом, чаще успешно бросают пагубную привычку, чем те, кто физкультуру игнорирует.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ

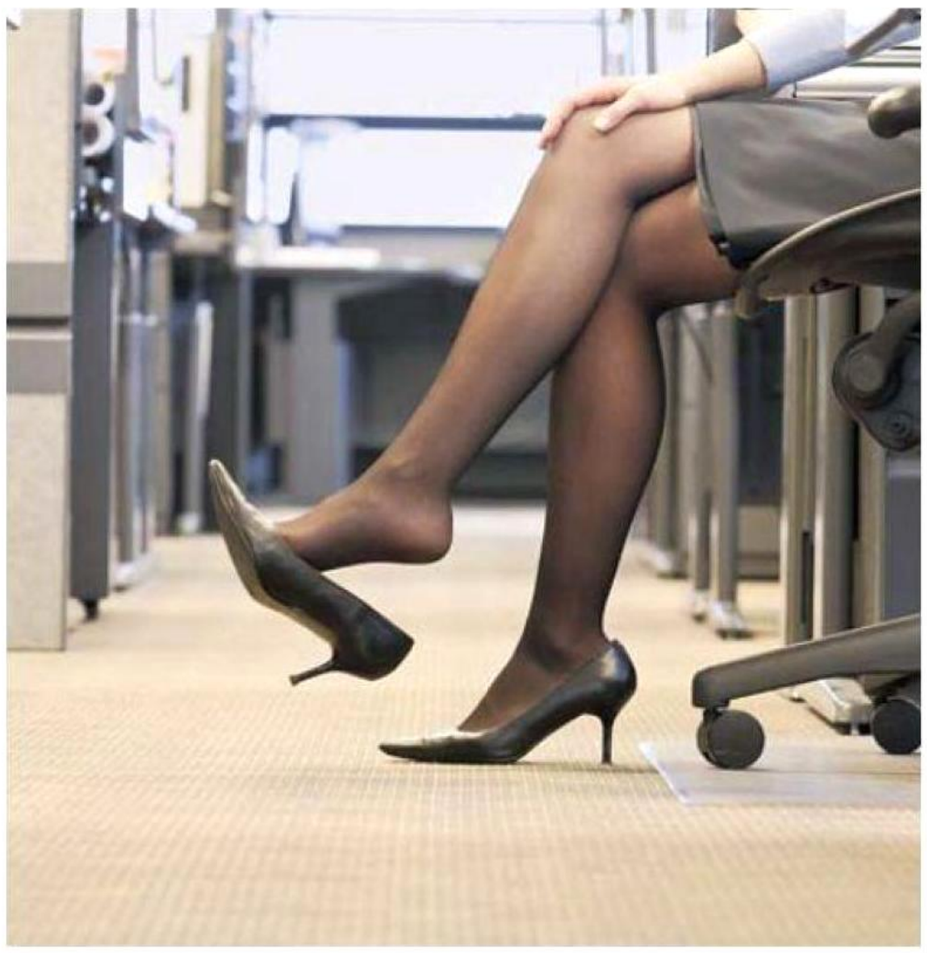


ФОТО: GETTY/FOTOBANK

На новой работе руковожу женским коллективом. Одна из сотрудниц со мной демонстративно, на виду у всех, флиртует. Мне это нравится, но не хочу потерять репутацию, поэтому отшучиваюсь. Как быть?

ЯРОСЛАВ

Почти в каждом женском коллективе есть эдакая царица горы — самая громкая, нахальная и себе на уме барышня. И ведет она себя с тобой так дерзко в первую очередь для поддержания собственного статуса, так что особо не обольщайся. Просто помни о том, что стоит за всеми ее реверансами, — и, возможно, будешь радоваться оказанному тебе вниманию не так самозабвенно. Что до стратегии поведения — на мой взгляд, было бы полезно научиться виртуозно переводить любой разговор на рабочую тему в духе: "Мне, конечно, льстит ваше внимание. Но я был бы признателен, если бы вы с таким же рвением общались с клиентом/готовили отчет и т.д.". Потому что, если таких нахалок даже не пытаться ставить на место, они могут совсем распоясаться, причем в буквальном смысле. Если говорить о потере авторитета, то самый капитальный урон ему способны нанести только поблажки, которые ты будешь делать в ответ на девушкино кокетство. Вот за этим — насколько строго и адекватно ты с нее спрашиваешь по работе — следи особенно пристально.

Встречаемся больше полугода. Говорю ей, что красивая — отвечает "ничего я не красивая", заявляю, что шикарная грудь, в ответ — "грудь как грудь". Почему она так реагирует?

MICHAEL BORDEM

Честно сказать, большой проблемы в описанной тобой ситуации я не вижу. Тебе, судя по всему, досталась неиспорченная и не особо избалованная мужским вниманием особа. Отсюда и такая нелепая реакция. Дескать, ты ее бойфренд, смотришь на нее через призму романтической привязанности, поэтому вроде как не можешь быть объективен. Красиво принять комплимент (равно как и красиво его отвесить) — это не столько врожденный талант, сколько вопрос опыта. И чем чаще ты будешь нахваливать ее грудь (хотя лучше все же обе), тем быстрее она нащупает правильную интонацию и начнет реагировать на твои слова адекватно. К собственным восхищениям можно еще присовокупить восторги "независимых экспертов". Например, как бы между делом сообщать, что парень, сидящий за соседним столиком в кафе, козлина эдакая, всю голову свернул, пытаясь заглянуть ей в декольте (и, ясное дело, совершенно не обязательно, чтобы кто-то реально пялился на твою девушку). Так процесс ее примирения с собственной сексуальностью, думаю, пойдет шустрее.

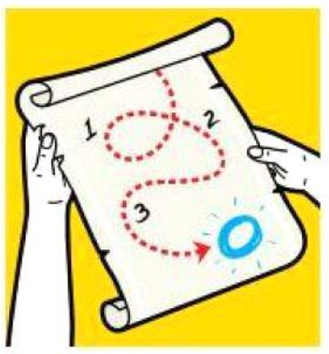
Время от времени общаемся с бывшей, вспоминаем моменты интимной близости. Это нормально?

ALEXANDER PETROVSKI

Если рассуждать отвлеченно, то норма — это то, что устраивает обоих и не портит им жизнь. Так ли это в вашем случае, можешь диагностировать только ты сам. Одним людям категорически противопоказано общаться с "эксами" — поскольку они автоматически теряют способность завязывать новые отношения и тут же начинают пытаться нырнуть повторно в одну и ту же реку. Другие умудряются совмещать: и с бывшими не теряют контакта, черпая из этого общения нечто полезное, и при этом бодро шагают дальше — встречаются, влюбляются, женятся и т.д. Оцени, насколько присутствие экс-герлфренд сужает твой круг интересов до нее одной (и то ли это, чего ты сам хочешь?), и сразу станет понятно, насколько разумно вам продолжать общаться.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mens@sanoma.com.ua

Journal of Sexual Medicine сообщает, что только одна из десяти женщин (а то и меньше) всегда достигает оргазма во время секса — а это, согласись, не дело. Наши американские коллеги опросили 2000 читательниц Women's Health USA, выясняя, какие действия партнера в постели гарантированно помогают им прийти к счастливому финалу. Мнения разделились, так что пробуй все по очереди:



33%
ПРОНИКНОВЕНИЕ + СТИМУЛЯЦИЯ РУКОЙ

30%
ПРОНИКНОВЕНИЕ, ПЕРЕМЕЖАЕМОЕ ОРАЛЬНЫМ СЕКСОМ

18%
ПОЦЕЛУИ + СТИМУЛЯЦИЯ РУКОЙ

10%
ПРОНИКНОВЕНИЕ + ВИБРАТОР

9%
ОРАЛЬНЫЙ СЕКС + ВИБРАТОР

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Отношения

_**КОМАНДА:**
УНИВЕРСИТЕТ УЭЙНА, США

_**ПОДОПЫТНЫЕ:**
60 ПАРОЧЕК

_**ТЕСТ:** ВЫЯСНИТЬ, КАК ДРУЗЬЯ ВЛИЯЮТ НА СЕКС

Устрой двойное свидание, чтобы оживить секс

Если твой секс с подругой заканчивается не оргазмами, а похрапыванием — знай: самое время схватить свою красотку за руку и поспешить к друзьям. Американским ученым стало известно, что пары, обсуждающие свою интимную жизнь с другими парами, чаще могут похвастаться счастливым и бурным сексом. Так что вперед — делиться страстями. Вспомните, как желание обуяло вас на стиральной машинке, обсудите эротические переживания ваших друзей — и вскоре твои с подругой сексуальные отношения заиграют новыми красками. И с друзьями, кстати, начнете чаще видеться — все те же исследователи утверждают, что испытуемые были рады повторять такой вот “круглый стол”.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Фитнес

_КОМАНДА: ТОЯМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, ЯПОНИЯ

_ПОДОПЫТНЫЕ: 41 ВОЛОНТЕР

_ТЕСТ: ВЛИЯНИЕ БАНИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ КАРДИОТРЕНИРОВОК

Ходи в сауну, чтобы лучше тренироваться

Попариться в сауне после тяжелой тренировки — это, в общем, и просто приятно, а кроме того, улучшит твои показатели на беговой дорожке, утверждают последние исследования. Ученые поручили волонтерам, восстанавливающимся после проблем с сердцем, заходить в сауну 5 раз в неделю на 15 минут. Оказалось, что, как следуст пропарившись, подопытные стали выносливее. Об этом свидетельствовали возросшие показатели по субмаксимальному нагрузочному тесту (он же стресс-тест, определяет потенциал аэробной выносливости и эффективности тренировочного процесса). Кроме того, участники эксперимента теперь могли проходить на 10% большее расстояние, не чувствуя усталости. Так что не упускай возможности еще немного попотеть после спортзала, и скоро ты покажешь класс в кардиотренировках.

ФОТО: SAM ARMSTRONG

_**КОМАНДА:** УНИВЕРСИТЕТ СЕДЖОН, ЮЖНАЯ КОРЕЯ

_**ПОДОПЫТНЫЕ:** ИЗОЛИРОВАННЫЕ ГЕНЫ И ЖИРОВЫЕ КЛЕТКИ

_**ТЕСТ:** ХИМИЧЕСКИЕ ОПЫТЫ И КОМПЬЮТЕРНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ

Ешь перченое, чтобы не набирать вес

Взгляни-ка на свои бока: если ты можешь ими потрясти без помощи рук, тебе пора добавить в рацион перца. Исследование корейских ученых показало, что эта специя блокирует формирование жировых клеток. Все благодаря веществу пиперину: алкалоид мешает работе генов, командующих накоплением жира на талии и бедрах. Ах да — перец еще и ускоряет твой метаболизм. Так что в следующий раз, когда соберешься заказать пиццу, попроси ее посильнее поперчить.

peugeot.ua

НОВИЙ КРОСОВЕР PEUGEOT 3008

ПРЯМУЙ ЗА НОВИМИ ВРАЖЕННЯМИ

від **4,1** л*

100 км

Рух та емоції. Пежо 3008. Офіційне представництво Peugeot в Україні — ТОВ «Пежо Сітроен Україна».
* Ці дані отримані в ідеальних умовах: без урахування манери водіння, дорожніх, погодних та інших умов, які впливають на витрату пального. Реальна витрата пального може відрізнятися від зазначеної і визначається лише експериментально.

НОВИЙ КРОСОВЕР PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION

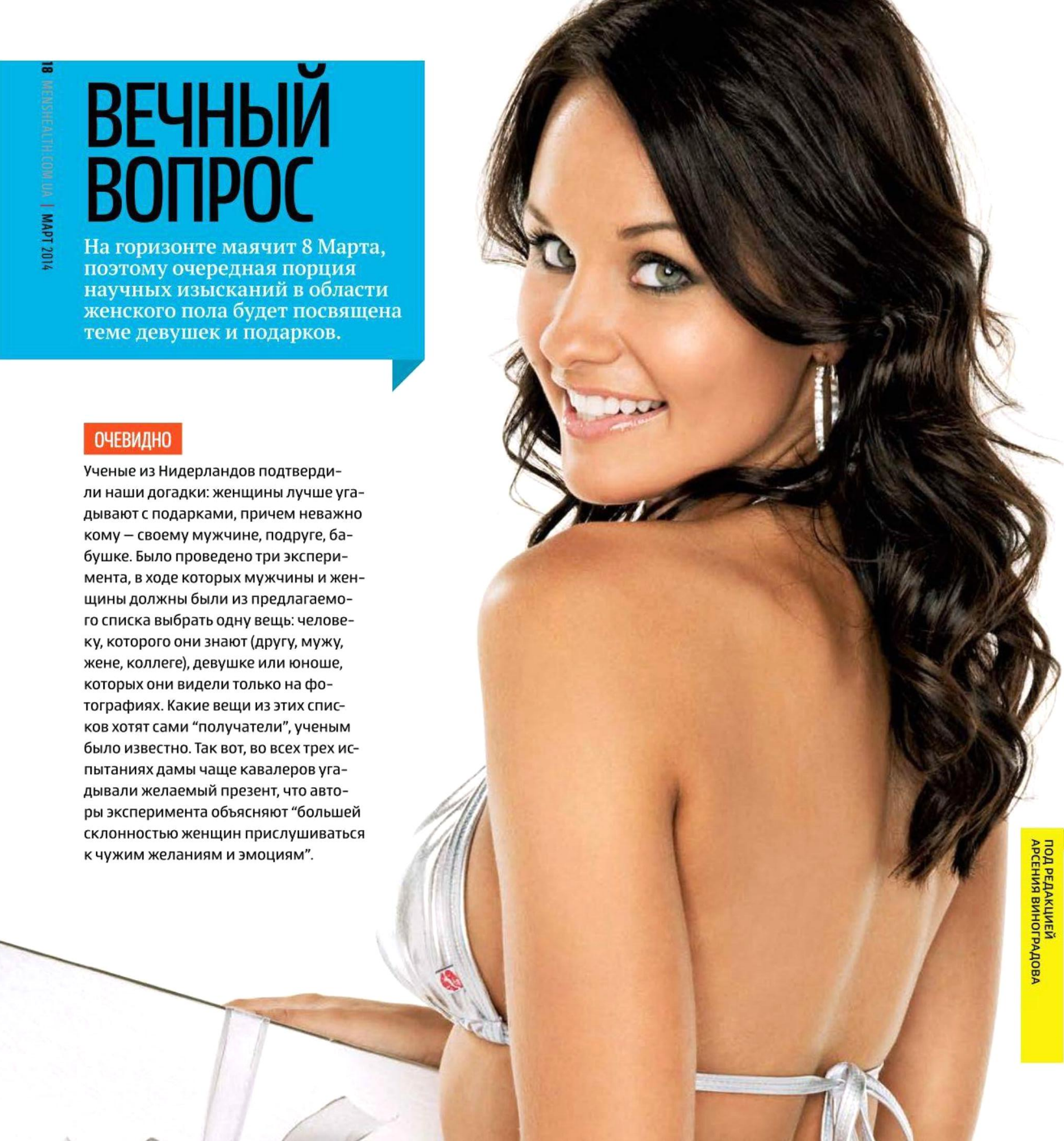
PEUGEOT

ВЕЧНЫЙ ВОПРОС

На горизонте маячит 8 Марта, поэтому очередная порция научных изысканий в области женского пола будет посвящена теме девушек и подарков.

ОЧЕВИДНО

Ученые из Нидерландов подтвердили наши догадки: женщины лучше угадывают с подарками, причем неважно кому – своему мужчине, подруге, бабушке. Было проведено три эксперимента, в ходе которых мужчины и женщины должны были из предлагаемого списка выбрать одну вещь: человеку, которого они знают (другу, мужу, жене, коллеге), девушке или юноше, которых они видели только на фотографиях. Какие вещи из этих списков хотят сами “получатели”, ученым было известно. Так вот, во всех трех испытаниях дамы чаще кавалеров угадывали желаемый презент, что авторы эксперимента объясняют “большей склонностью женщин прислушиваться к чужим желаниям и эмоциям”.



ОБЗОР ГАДЖЕТОВ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ВОЗМУТИТЕЛЬНО

Даже самый желанный, самый идеальный подарок, который ты ей сделал, не обещает тебе восхитительного секса в качестве вознаграждения. Таковы результаты опроса на сайте AskHerFriends.com (помогает выбрать лучший подарок девушке, пользуясь подсказками ее друзей). Лишь 8% дам (1 из 12) согласились с утверждением, что подарок — это повод для секса. Зато 42% заявили, что плохие подарки — это достаточный повод для расставания. Тут напрашивается только один ободряющий вывод: скорее всего, она занимается с тобой сексом не потому, что ты обвешиваешь ее жемчугами.

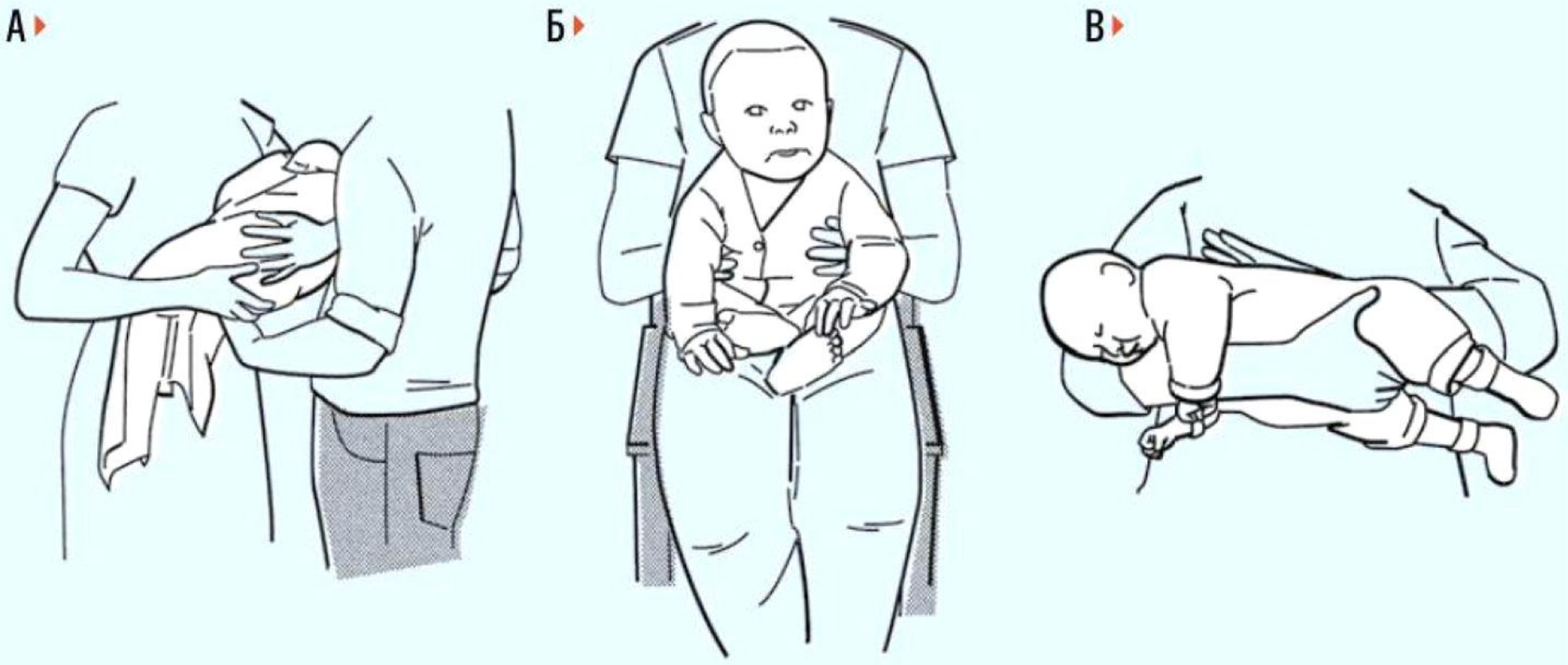
ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Миксером девушке не сделаешь приятно. Есть такое важное исследование ученых из лондонского Университетского колледжа, которое не помешает вспомнить: чтобы завоевать сердце женщины, нужно дарить ей не бриллианты в платине (непрактично с твоей стороны — вдруг рыбка соскочит, и с чем ты останешься?), а эмоции. Недолговечные, непрактичные и отчасти банальные подарки вроде дорогих билетов на хороший спектакль она, скорее, воспримет как сигнал твоей серьезной заинтересованности. И при этом оценит тот факт, что ты потратил на нее не только деньги, но и свое время. Подобный вроде бы пшик, после которого остаются лишь приятные воспоминания, воспринимается ею как твои инвестиции в последующие отношения. А если опасаешься, что девушка подумает: "В театр на 8 Марта сводил, а подарок не подарил...", бери билеты на другую дату, чуть позже. Ну и упаковывай в коробочку с бантиком.

Мелочи приятно

Как сделать так, чтобы младенец затих у тебя на руках и чувствовал себя там комфортно.

ЭКСПЕРТ: УИЛЬЯМ СИРС, ПЕДИАТР, АВТОР КНИГИ "ВАШ МАЛЫШ ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ДВУХ ЛЕТ"



А КОГДА БЕРЕШЬ

Расположи руки перед собой так, словно несешь дрова из сарая. Это нужно для того, чтобы второй человек не протягивал ребенка к тебе, а просто положил его на руки, как в люльку. В идеале правая (доминантная рука) должна быть под головой ребенка, поддерживать шею, другая — поддерживать попу и ноги.

Б КОГДА ДЕРЖИШЬ

Дети на руках нередко орут просто потому, что им неудобно, и чаще всего им не нравится, что их держат слишком крепко. Итак, если ребенок сидит у тебя на коленях и явно неспокоен, ослабь хватку и почувствуй ладонями, что живот у ребенка тоже расслабился. И вот он уже сидит и не пытается вырваться из крепких объятий.

В КОГДА УСПОКАИВАЕШЬ

Если ребенок хнычет, сядь и аккуратненько поверни его так, чтобы он лег животом на предплечье твоей доминантной руки, а голова оказалась как раз на сгибе локтя. Ладонь должна оказаться у него в промежности и поддерживать "верхнюю" ногу. Почувствовав опору под всем телом, дитя расслабится, обмякнет, затихнет.

КАК ГОВОРИТСЯ

ХАЛТУРА

Слово пришло из латыни (chartularium), где означало поминальный список, который священник читает (обычно кое-как), молясь за упокой. Позднее семинаристы называли "халтурой" или "хамтурой" похороны (возможность подзаработать для священника) и поминки (соответственно — неожиданное даровое угощение).

ОСТАВИТЬ С НОСОМ

В старину жених подносил родителям невесты подарок, "нос" (от глагола "нести" — приношение, то, что преподносят), прося тем самым ее руки и сердца. Если ему отказывали, то подарок отвергали, и жених таким образом оставался с носом.

ГДЕ РАКИ ЗИМУЮТ

Выражение угрозы "я тебе покажу, где раки зимуют!" нужно понимать буквально: "я тебя утоплю!", так как раки зимуют известно где — на дне омута.

ФОТО: LEGION-MEDIA

СВИСТ — ОК!

Перед тобой краткий курс изысканного свиста — чтобы ты мог лучше всех насвистеть ту наркотическую песню про ежика с дырочкой в правом боку.

1. Губы должны быть влажными, но не настолько, чтоб ты окатил брызгами аудиторию. Во рту пересохло? Хлебни воды или воспользуйся гигиенической помадой. Сухие губы — плохой инструмент.
2. Вытяни губы трубочкой — отверстие между ними должно быть не толще карандаша. Язык лежит "на дне" рта, а его кончик, слегка закругленный вниз, упирается в нижний ряд зубов. Только так у тебя получится направить концентрированный поток воздуха строго на выход через отверстие в губах.
3. Выдувай воздух мягко — у тебя должен получаться ровный непрерывный звук. Будешь уделять тренировке пару минут в день в течение недели — получишь удовлетворительный результат.
4. Следующий этап — слегка поднимай и опускай кончик языка, чтобы менять тональность свиста и получать разные ноты. Оттачивай технику!

ЭКСПЕРТ: ЛИНДА ХЭМИЛТОН, В 2013-М ИЗБРАННАЯ В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЗАЛ СЛАВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО СВИСТА

P.S. ЕСЛИ ВСЕ ПОЙДЕТ БЕЗ ИЗМЕНЕНИЙ, РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ СТАНЕТ 8-МИЛЛИАРДНЫМ ЖИТЕЛЕМ ЗЕМЛИ, РОДИТСЯ В 2023-М

lenovo FOR THOSE WHO DO.™

СМАРТФОН

LENOVO® VIBE X

МОЄ ЖИТТЯ В СТИЛІ VIBE! S 960

МОЯ
ХВИЛЯ
УСПІХУ

СТИЛЬНИЙ, ТОНКИЙ
ТА ЛЕГКИЙ

ДИСПЛЕЙ 20/20
GORILLA GLASS

КАМЕРА 13MP
ФРОНТАЛЬНА 5MP

www.lenovo.ua

Неслабый характер

Алексей Трясков руководит фотостудией, под крышей которой снимается часть материалов Men's Health. Именно в эту студию мы каждый раз приглашаем героев рубрики "Я худею, дорогая редакция".

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Алексей Трясков

ВОЗРАСТ: 39 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ: РУКОВОДИТЕЛЬ ФОТОСТУДИИ

РОСТ: 184 СМ

ВЕС ДО: 127,5 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 92,5 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

И так уж вышло, что немалое количество "похудевших" портретов сделал как раз Алексей, который и сам за последние два года полегчал на 35 кг. Ему слово.

"Я с детства был полным "диванным" человеком. В юности, конечно, пытался побороть жир — исключительно с помощью диет, — но безуспешно. А потом и не возвращался к этой истории.

Команда "худеть!" прозвучала совсем не оттуда, откуда ее можно было ожидать. Беспокоила экзема на руке. Обошел нескольких специалистов, пока не нашел врача, объяснившего: при любых хронических высыпаниях на коже лечение нужно начинать в том числе и с диеты. И началось: из рациона ушли углеводы, осталось ограниченное количество белка, мясо почти не ем — только индейку, курицу и кролика.

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

На одной только новой диете я за год похудел до 100 кг. А потом врач-гомеопат, к которому тоже обращался за помощью, говорит: ты взрослый, могучий, и никакой физнагрузки — плохо. И в марте прошлого года я купил абонемент в фитнес-клуб. Поначалу не понравилось: физкультура вообще не мое, а тут еще и тренер "не мой" попался. Потом втянулся, и сейчас стараюсь строго три раза в неделю ходить на тренировки (поблажки себе делаю только во время отпуска и праздников вроде Нового года). Занимаюсь по утрам и почти каждый раз еле-еле вытаскиваю себя из кровати. Но зато берешься за тренажер — и ощущаешь удовлетворение, а после тренировки вообще чувствуешь себя прекрасно. Кардионагрузка (люблю эллипс, провожу на нем от 35 минут до часа), упражнения на пресс, грудь, спину — и таким образом почти за год ушло еще около 10 кг. С экземой дела обстоят гораздо лучше, но дело даже не в этом. Взрослый городской человек, живущий домашне-офисной жизнью, просто обязан заниматься физкультурой. Я лучше себя чувствую, лучше сплю, меньше болею. Время на спортзал у любого человека найдется, а любые отговорки — слабость характера".

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

P.S. ЕСЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО ЕШЬ С ДАВНО РАСТОЛСТЕВШИМИ ДРУЗЬЯМИ, ТВОЙ РИСК НАБРАТЬ ЛИШНИЙ ВЕС ВОЗРАСТАЕТ НА 57%

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

SUZUKI

Way of Life!

ЕКОНОМІЧНІСТЬ

від 5,1 літрів на 100 КМ

БЕЗПЕКА

FOR SAFER CARS
EURO NCAP
www.euroncap.com
★★★★★
TEST 2013

7 подушок

КЕРОВАНІСТЬ
AllGrip

МІСТКІСТЬ

від 430 л

4x4

ПРОХІДНІСТЬ

НОВИЙ Suzuki SX4: БЕРИ ВСЕ!

Київ: ДП «АВТО Інтернешнл», вул. Новокостянтинівська, 1, (044) 536-97-77, **ТОВ «АвтоІнтернешнл Метрополіс»,** вул. Московська, 8-б, (044) 281-07-77, **ТОВ «НІКО ІСТЛАЙН МЕГАПОЛІС»,** Бориспільське шосе, 13-й км, (044) 394-55-54. **Дніпропетровськ: ПП «Аеліта»,** вул. Павлова, 12, (056) 740-89-98, **ТОВ «Автотрейдінг-Дніпро»,** смт. Ювілейне, вул. Дружби, 3-а, (056) 790-59-95. **Донецьк: ТОВ «АЛЕКС-Донавто»,** пр-т. Миру, 40-а, (062) 312-75-73, **ТОВ «Алмар»**, вул. Куйбишева, 216-а, (062) 389-19-45. **Житомир: ТОВ «Житомир Авто Інтернешнл»**, вул. Ватутіна, 57, (0412) 41-90-47. **Івано-Франківськ: ТОВ «Сага»**, вул. Галицька, 80-а, (0342) 50-86-26. **Луганськ: ТОВ «Автогранд»**, вул. Оборонна, 126, (0642) 50-72-90. **Львів: ТОВ «АВТОСТАР Львів»**, вул. Ю.Липи, 12, (032) 236-17-77. **Маріуполь: ТОВ «Алекс Авто»**, пр-т Металургів, 139-а, (0629) 47-28-87. **Миколаїв: ТОВ «Легіон Авто»**, вул. Космонавтів, 81/1, (0512) 76-70-70. **Одеса: ДП «Автотрейдінг-Одеса»**, 6-й км. Овідіопольської дороги, 10/2, (048) 734-36-64. **Полтава: ТОВ «Аикон-Авто»**, вул. Фрунзе, 225, (0532) 61-62-62. **Севастополь: ТОВ «Лідер Крим Плюс»**, Камишове шосе, 2-в, (0692) 93-03-73. **Сімферополь: ТОВ «КТС Крим»**, вул. Маяковського, 14, (0652) 27-74-34. **Тернопіль: ТОВ «ТерКо Авто Інтернешнл»**, вул. Об'їздна, 23, (0352) 47-55-55. **Харків: ТОВ «Технік-Центр»**, вул. Коцарська, 2/4, (057) 763-30-30; **ТОВ «АЛЬФА-ПЛЮС»**, наб. Червоношкільна, 22, (057) 703-22-99. **Херсон: ТОВ «Авто Холдинг»**, пр. Ад. Сенявіна, 39 А, (0552) 416-416. **Хмельницький: ТОВ «Торговий дім Євромоторс»**, вул. Вінницьке шосе, 23, (0382) 71-75-05. **Черкаси: ТОВ «АВТО Барселона»**, вул. Одеська, 8 корп. 42, (0472) 361-501.

* Стиль життя
** За результатами рейтингу EuroNCAP

0-800-50-25-25

www.suzuki.ua

ОПАНЬКИ!

Есть немало способов осрамиться в постели с женщиной, но нет безвыходных ситуаций. Что делать, если ты занимаешься сексом, и тут вдруг...

ЭКСПЕРТЫ:
ЭМИЛИ МОРЗ, СЕКС-ТЕРАПЕВТ;
КАРЕН ШЕРМАН, ДОКТОР ПСИХОЛОГИИ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ОТНОШЕНИЯМ;
КРИСТЕН МАРК, ИССЛЕДОВАТЕЛЬ В ОБЛАСТИ СЕКСА И ОТНОШЕНИЙ

ОДОМЕТР

ТЫ БУРКНУЛ “Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ”

●●●●●

План спасения А ведь речь о девушке, с которой у тебя просто секс. Чересчур? Ага. Сексу конец? Не факт. В большом опросе, который провели наши коллеги из американского Men’s Health, только 7% барышень сказали, что такой поворот убил бы у них все желание. Главное — быстро расставить все точки над “ё”: “Ну, в смысле, я хотел сказать, что очень люблю вот так вот проводить с тобой время”. И не останавливайся, продолжай.

ТЕБЕ ПОЗВОНИЛА ДРУГАЯ ДЕВУШКА

●●●●●

План спасения Заткни свой телефон — чем скорее, тем лучше — и кратко объясни, что это за абонентка такая. Ведь ты же знаешь: женщина как частный детектив, она все равно узнает, кто это и зачем был. Так что лучше сам явись с повинной: мол, старая подруга-кайфоломщица, завтра перезвонишь ей и попросишь не названивать. Трудно сказать, продолжится ли ваше развлечение, но ты хотя бы поступишь правильно.

ТЫ НЕ МОЖЕШЬ РАССТЕГНУТЬ ЛИФЧИК

●●●●●

План спасения Расслабься, неуклюжий ты человек. Это такая расхожая история, что девушка, может быть, вообще не обратит на нее внимания. Если для тебя это действительно досадное происшествие, сними свое напряжение шуткой (“это че еще за белье целомудрия?!”), сдайся и попроси о помощи. Да и вдруг все происходящее ей по вкусу и ее хлебом не корми — дай только подольше пораздеваться?

ТЫ СЛУЧАЙНО ПУКНУЛ

●●●●●

План спасения Она это слышала, и не надо уговаривать себя, что не слышала. Посмейся, коротко извинись и поспеши вернуться к делу. Хуже, если понимаешь, что конфуз может повториться. Во-первых, смени позицию так, чтобы поменьше себя трясти (идеальный вариант — девушка сверху: и тебя не сильно болтает, и матрас, если что, послужит глушителем). Во-вторых, будет что рассказать друзьям.

ТЫ НАЗВАЛ ЕЕ ДРУГИМ ИМЕНЕМ

●●●●●

План спасения Худшее ты уже сделал, так что терять нечего. Быстро извинись и говори, например, так: “Вот даже в Men’s Health писали, что во время секса самоконтроль заметно ослабевает и легко могут вырваться какие-то подсознательные штуки, не имеющие отношения к происходящему”. Вчера ты видел фото старой подруги. Позавчера смотрел фильм, где героиню звали так, как ты сказал. Вуаля. Ну а теперь будь вдвойне нежен и приятен.

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN, ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER MUNDAY

P.S. НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ГЛУБОКОЕ РОВНОЕ ДЫХАНИЕ — ТЕХНИКА РАССЛАБЛЕНИЯ — МОЖЕТ НЕНАДОЛГО ОТТЯНУТЬ ТВОЙ ОРГАЗМ

ВСЁ ПЛОХО...

Так думают и говорят пессимисты, но не ты, потому что знаешь: негативные мысли, как паразиты, медленно, но верно разъедают твое здоровье. Как это происходит и как с этим бороться?

Когда в твоей голове только мрачные мысли и ожидаешь ты всегда худшего, твой организм пребывает в стрессе, напряжен, не знает отдыха. Это словно перегазовка на авто: хороша на старте, но губит мотор, когда злоупотребляешь ею. Исследователи в один голос говорят: у пессимистов обычно выше давление, повышен уровень холестерина в крови, у них чаще болит сердце. Негативный взгляд на жизнь сурово бьет по твоим внутренностям (см. иллюстрацию).

МИНДАЛИНА
Она же амигдала, или миндалевидное тело, — процессор в твоем мозге, обрабатывающий эмоции. Именно она засекает неприятное событие и бьет тревогу — запускает механизм "бей или беги", единственно возможный ответ нервной системы на стрессовую ситуацию.

СПИННОЙ МОЗГ
Сигнал тревоги буквально пронзает спинной мозг, распространяясь по нервной системе и приводя все твои внутренние органы в состояние повышенной готовности ко всему плохому, что может случиться.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
Дыхательные мышцы (благодаря их работе совершаются вдохи-выдохи) становятся эластичнее. Дыхательные пути расширяются, дыхание учащается — в ответ на поступивший запрос организма в дополнительном кислороде.

СЕРДЦЕ
Сердцебиение учащается, давление подскакивает. В кровоток попадают провоспалительные цитокины — молекулы, которые провоцируют атеросклероз.

НАДПОЧЕЧНИКИ
Когда стресс, вызванный пессимистическим настроем, в разгаре, надпочечники вырабатывают адреналин, кортизол и другие гормоны, которые подстегивают сердце — чтоб работало на повышенных оборотах.

ПЕЧЕНЬ
Чтобы приготовиться к предстоящей нагрузке ("бей или беги"), печень начинает перерабатывать запасенный глицин в глюкозу (топливо для всего организма). Совершенно бесполезная работа, если на самом деле бежать некуда и бить некого.

ПОЧКИ И КИШЕЧНИК
Сосуды, по которым кровь поступает к внутренним органам, сокращаются, из-за чего затормаживаются выработка мочи и пищеварение. Опять же: это хорошо лишь в том случае, когда тебе действительно нужно драться или убегать.

А вот оптимистов, по словам исследователей, чаще можно встретить в спортзале, рацион их, как правило, здоровее, и курят они реже. Подумай об этом хорошенько и читай дальше.

СВЕТ В КОНЦЕ

"Представь, что оптимизм — это еще одна мышца в твоем теле, — наставляет всех пессимистов доктор Джеффри Хаффман, завотделением психокардиологии Массачусетского госпиталя. — Если тренируешь ее регулярно, она растет и крепнет". Как минимум раз в неделю прокачивай свое мировоззрение с помощью вот такого ментального воркаута.

1 ПОДУМАЙ О ПРОШЛОМ
Вспомни былые достижения или просто события, которые приятно пощекотали твою гордость. "Таким образом ты не будешь забывать, что твои способности приводят к приятным для тебя последствиям", — говорит доктор Хаффман.

2 СМАКУЙ НАСТОЯЩЕЕ
Прежде чем лечь спать, подумай о трех хороших вещах, которые случились с тобой в течение дня. "Это отличный способ вызволить оптимистичного джинна из бутылки, пусть даже в целом ты нагружен негативными эмоциями", — рекомендует Хаффман.

3 ПРЕДСТАВЬ БУДУЩЕЕ
Представь, как в идеале должна выглядеть твоя жизнь через пять лет. Чем больше деталей придумаешь, тем лучше. А потом сфокусируйся на том, что достижимо. Новый "Туарег" точно не потянешь? Черт с ним, возьмешь подержанный!

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ALBERTO SEVESO

P.S. "ПЕССИМИЗМ — ЭТО НАСТРОЕНИЕ, ОПТИМИЗМ — ВОЛЯ", — СКАЗАЛ ФРАНЦУЗСКИЙ ФИЛОСОФ АЛЕН (ЭМИЛЬ ОГЮСТ ШАРТЬЕ)

ВСЯ РОЖЬ В БЛИНАХ

24 февраля стартует Масленица — лучший в мире повод объесться блинами, не растеряв при этом кубики пресса. Секрет — в нашем рецепте ненажористых ржаных блинов и идеальной начинки к ним.

БЛИНЫ (8–10 ШТУК)

Возьми

1 ч. л. сухих дрожжей
1 стакан молока (2–2,5% жирности)
⅓ стакана ржаной муки
⅓ стакана пшеничной муки
2 ч. л. сахара
1 яичный желток
Щепотку соли
Оливковое масло

Приготовь

1. Разведи дрожжи в трети стакана молока комнатной температуры.
2. В миске тщательно перемешай оба вида муки, соль и сахар. Сделай в центре кучки углубление, залей в него разведенные дрожжи, оставшееся молоко и бахни желток. Снова перемешай. Накрой миску салфеткой или полотенцем и оставь минут на 40.
3. Разогрей сковороду с оливковым маслом на среднем огне и небольшими порциями выливай на нее содержимое миски. Поджаривай блинчики по 2–3 минуты с каждой стороны.

НАЧИНКА

МЯСНАЯ

Возьми

220 г куриного филе (можешь заменить говядиной или свининой)
1 небольшую луковицу, мелко нарезанную
1–2 зубчика чеснока, мелко нарезанных
1 стакан жирных сливок (30% и больше)
1 авокадо
2 ч. л. свежевыжатого лимонного сока
Небольшой пучок зелени на твой вкус, мелко нарезанной
Соль, молотый черный перец
Оливковое масло

Приготовь

1. Почисти авокадо, нарежь кубиками и облей лимонным соком. Нарежь мясо мелкими кубиками.
2. Нагрей в сковороде ложку оливкового масла, подрумянь на среднем огне лук и чеснок. Засыпай курицу и обжаривай в течение 2 минут, помешивая. Добавь сливки, доведи до кипения и убавляй огонь до слабого. Готовь, помешивая, еще 5–10 минут.
3. Соли и перчи по вкусу, снимай с огня. Добавь зелень и авокадо, перемешай. Готово — заворачивай в блины.

ОВОЩНАЯ

Возьми

4 вяленых помидора
40 г оливок без косточек
100 г любых орехов
2 болгарских перца
1 ч. л. молотой паприки
Черный перец
Оливковое масло

Приготовь

1. Для начала надо запечь перцы. Обмажь их оливковым маслом, положи на сбрызнутый маслом противень и задвигай в разогретую до 200°С духовку на 15 минут.
2. Удали у перца ножку и семена, а затем вместе со всеми другими ингредиентами кидай в блендер. Дави на кнопку, пока все не смешается в однородную массу. Заворачивай ее в блины и ешь.

Рецептами поделился Константин Жук, повар, фуд-стилист

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

P.S. 20 ПОВАРОВ ИЗ ПГТ СТАНИЧНО-ЛУГАНСКОЕ СООРУДИЛИ САМУЮ ВЫСОКУЮ В УКРАИНЕ СТОПКУ БЛИНОВ — 3 М 13 СМ

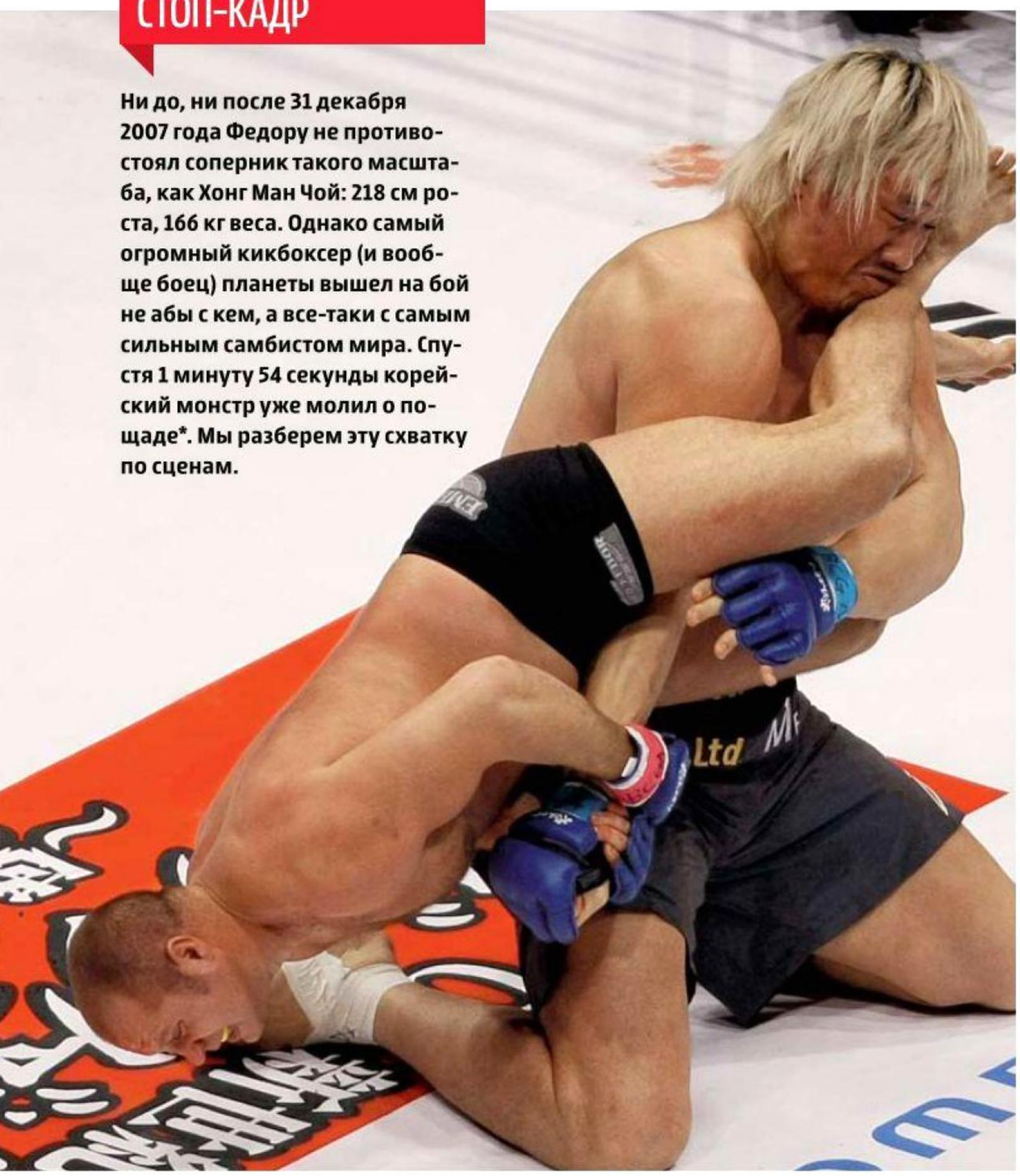
Тяжелый случай

В карьере легендарного Последнего Императора смешанных единоборств Федора Емельяненко было немало великих побед, но эта — особенная.

*ЗАПИСЬ БОЯ ЛЕГКО НАЙТИ НА YOUTUBE ПО ЗАПРОСУ "ЕМЕЛЬЯНЕНКО ХОНГ МАН ЧОЙ".

СТОП-КАДР

Ни до, ни после 31 декабря 2007 года Федору не противостоял соперник такого масштаба, как Хонг Ман Чой: 218 см роста, 166 кг веса. Однако самый огромный кикбоксер (и вообще боец) планеты вышел на бой не абы с кем, а все-таки с самым сильным самбистом мира. Спустя 1 минуту 54 секунды корейский монстр уже молил о пощаде*. Мы разберем эту схватку по сценам.



1

2

3

4

5

1 На первых секундах габариты берут свое: попытка Федора пройти под руки и бросить "Техноголиафа" не удается — тот слишком тяжел. Насколько именно, Емельяненко узнает через пару секунд, когда кореец своими полутора центнерами обрушится на него: припечатает Федора к рингу и начнет душить.

2 Обрати внимание, как Емельяненко постепенно перемещает ноги, находясь под Ман Чоем. Это подготовка к тому, чтобы в решающий момент резко выйти на болевой прием, который, впрочем, пока не удается, за что Федор расплачивается несколькими мощными ударами по лицу. "Бывает жалко ломать оппонента, понимаю, что сейчас ему будет больно, вот и не дожимаю болевой прием. Если человек не осознает происходящего и уходит, думая, что просто удачно выскользнул, приходится захватывать второй раз и уже ломать так, что хрустят мышцы", — говорит Император в интервью МН.

3 К началу второй минуты боя кулаки Ман Чоя заметно изменили цвет лица Емельяненко. Удар Федора левой в подбородок Ман Чою и еще одна попытка броска — также неудачная из-за огромного веса соперника.

4 Схватка снова переходит в партер, и "Голиаф" опять-таки сверху. Внимание на Емельяненко: он провоцирует корейца на размен ударами (это нужно, чтобы тот вынул руки из-под его спины).

5 Когда Ман Чой входит в раж, Федор пользуется ослабшим давлением: левой рукой прижимает правую руку соперника к себе, одновременно правой цепляя того за ноги, и за счет этого резко разворачивается на спине. Теперь Ман Чой в железном капкане, и неважно, поднимет он Федора над полом или сам ляжет на мат, — его локоть под контролем Емельяненко и неизменно идет на излом. В приеме "рычаг локтя" крайне важно, чтобы пах атакующего был как можно плотнее прижат к подмышке руки, на которую проводится болевой. Спасением корейца мог стать опять же его исполинский вес: против подобного приема можно действовать, мешая лежащему снизу развернуться (для этого надо обхватить его голову и притянуть к себе, одновременно навалившись на него так, чтобы большая часть веса прижала его плечи к полу). Корейцу это не удалось, как, впрочем, и многим другим, кто выходил против Федора.

ФОТО: REUTERS

P.S. ХОНГ МАН ЧОЙ БОЛЕН АКРОМЕГАЛИЕЙ: ИЗ-ЗА НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИИ ГИПОФИЗА У НЕГО УВЕЛИЧЕНЫ КИСТИ, СТОПЫ, ЧЕРЕП

Арсенал проигрывает

15 мая 2013 г. Кабмин одобрил и передал в ВР законопроект, предлагавший разрешить свободную продажу травматического оружия. В августе проект был передан в ВР и лежит там до сих пор. Хорошо это или плохо?

357

преступлений с использованием огнестрельного оружия было совершено в Украине в январе–ноябре 2012 года. Это на 3,8% меньше, чем за тот же период 2011 года.
МВД УКРАИНЫ

ПОДДЕРЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ИНИЦИАТИВУ МВД О РАЗРЕШЕНИИ УКРАИНЦАМ ПОКУПАТЬ ТРАВМАТИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ?

Источник: опрос tsn.ua, 1071 респондент

● В США, где Вторая поправка к Конституции гарантирует право граждан на хранение и ношение оружия (в разных штатах действуют разные ограничения на его приобретение — от минимальных до очень строгих), было проведено большое исследование с целью выяснить: повышает ли факт владения огнестрельным оружием шансы погибнуть от насильственной смерти? Оказалось — да. Вне зависимости от того, кто владеет оружием и сколько стволов в доме, шансы хозяина этого оружия стать жертвой убийства в два раза выше средних, а шансы совершить самоубийство — выше средних в три раза.
ANNALS OF INTERNAL MEDICINE

● **В 1997 ГОДУ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ БЫЛО ЗАПРЕЩЕНО ВЛАДЕТЬ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ — ПОСЛЕ ТОГО КАК 13 МАРТА 1996 ГОДА 43-ЛЕТНИЙ ТОМАС ГАМИЛЬТОН РАССТРЕЛЯЛ 16 И РАНИЛ СТОЛЬКО ЖЕ ЧЕЛОВЕК В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ГОРОДА ДАНБЛЕЙН. НО И ПОСЛЕ ЗАПРЕТА ЧИСЛО ПРЕСТУПЛЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В БРИТАНИИ РОСЛО — С 2648 СЛУЧАЕВ В 1997–1998 ГОДАХ ДО 3685 СЛУЧАЕВ В 1999–2000 ГОДАХ.**
BBC.CO.UK

● Исследователи из Колледжа Нокс (США) провели эксперимент: отобрали 30 студентов мужского пола и взяли у каждого образец слюны, чтобы измерить уровень тестостерона. Потом половине группы предложили поиграть с детской игрушкой, а другой половине — с настоящим незаряженным пистолетом. Спустя 15 минут у всех взяли еще одну пробу слюны и дали задание: в стакан воды, который должен был выпить другой студент, намешать столько острого соуса, сколько захочется. Итог: после игр с оружием уровень тестостерона у студентов серьезно подскочил (после игрушки он остался на прежнем уровне), и вооруженные парни набодяжили гораздо более острое пойло, нежели их безоружные коллеги. Все это позволило сделать предварительный вывод о том, что сам факт обладания оружием повышает уровень тестостерона в организме мужчины и уровень агрессии в его намерениях. Острый сок пить никому не пришлось.
KNOX.EDU

P.S. ПО СТАТИСТИКЕ, В США ОТ ИГРЫ С ОРУЖИЕМ ГИБНЕТ В ДЕВЯТЬ РАЗ БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ (НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ), ЧЕМ В ЕВРОПЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA

16 признаков того, что ты крепок задним умом

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

01 Ты делаешь свое неотложное дело и только потом смотришь, есть ли в кабинке туалетная бумага.

02 ГРИВНА ПАДАЛА ШЕСТЬ ДНЕЙ ПОДРЯД, ТЫ НЕРВНИЧАЛ, НА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ КУПИЛ ЕВРО. И ГРИВНА ТУТ ЖЕ ПОДОРОЖАЛА.

03 ТЫ СВЕРЛИШЬ ДЫРКУ В СТЕНЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ СТАНОВИТСЯ ПРЕДЕЛЬНО ЯСНО: ТУТ ЕСТЬ СКРЫТАЯ ЭЛЕКТРОПРОВОДКА.

04 Ты едешь напрямик через грязь и, застряв, осознаешь, что сделать крюк было бы быстрее и проще.

05 Ты читаешь инструкцию только после того, как свежекупленная вещь перестает работать (оттого что ты ее неправильно включил, конечно).

06 ТЫ ЗАБЫВАЕШЬ СХОДИТЬ “НА ДОРОЖКУ”, А ПОТОМ ИЗВОДИШЬ СЕБЯ МЫСЛЯМИ НА ЭТОТ СЧЕТ.

07 ТЫ КАЖДЫЙ РАЗ ОПЫТНЫМ ПУТЕМ ДОКАЗЫВАЕШЬ, ЧТО БЕЛЬЕ НАДО РАЗВЕШИВАТЬ ДО ТОГО, КАК ОНО ПРОКИСНЕТ.

08 Несмотря ни на что, ты идешь по льду, а не по мосту. Потому что до моста ведь далеко.

09 НА ТРЕТИЙ ГОД СОВМЕСТНОЙ ЖИЗНИ ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ЕЕ ПРИВЫЧКА ПОГРЫЗТЬ СЕМЕЧКИ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ НЕ ТАКАЯ УЖ И МИЛАЯ. ДА И ВООБЩЕ.

10 Когда начинает свирепо урчать в животе, ты думаешь: “И все-таки они были несвежие”.

11 Ты берешь кредит, а потом вдруг понимаешь, что это не легкие деньги, а лишние траты.

12 ТЫ ВСПОМИНАЕШЬ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ БЭКАП ВСЕХ ФАЙЛОВ С КОМПЬЮТЕРА, ТОЛЬКО КОГДА ТОТ ПЕРЕСТАЕТ ВКЛЮЧАТЬСЯ.

13 Ты оцениваешь объем и трудности предстоящей работы, лишь когда приходит время ее заканчивать.

14 ТЫ РАССУЖДАЕШЬ О ТОМ, ЧТО ВОТ В 1998 ГОДУ “ОДНУШКА” В КИЕВЕ СТОИЛА КАКИЕ-ТО $20 000. НАДО БЫЛО БРАТЬ...

15 Осознание, что надо было брать три бутылки, а не одну, приходит за столом.

16 А УТРОМ ТОЧНО ЗНАЕШЬ, ЧТО НЕ НАДО БЫЛО ВЧЕРА СТОЛЬКО ПИТЬ.

P.S. САМЫЙ ВМЕСТИТЕЛЬНЫЙ ВНЕШНИЙ НАКОПИТЕЛЬ НА ДАННЫЙ МОМЕНТ МОЖЕТ ХРАНИТЬ 4 ТБ ДАННЫХ. СДЕЛАЙ БЭКАП

ЧАК НОРРИС

10 марта мы празднуем день рождения американца Карлоса Рэя Норриса — ты, наверное, больше знаешь его под именем Чак Норрис.

1 Жил в нищете

Оклахома, городок Райан. Смотри, кто играет с мусорным баком. Да это же чумазый Карлос, ему пять лет. Вот дом Карлоса — старый автофургон, похоже, он пережил пару атомных войн. С Карлосом живут двое братьев, а вот безработная мать — дремлет на диване. Через час придет отец-автомеханик. Если окажется трезв — это будет необыкновенно, как когда летом вдруг выпадет снег. Так Карлос живет до 15 лет. Отец поколачивает его и мать, снова уходит чинить автомобили, ну а потом родители разводятся. С братьями и матерью Карлос переезжает в Канзас, потом — в Калифорнию. Мама находит себе другого мужчину — тот увлекается спортом. Глядя, как отчим тягает гантели, будущий каратист тоже начинает растить мускулы.

2 Заболел боевыми искусствами

Ты, наверное, с нетерпением ждешь, когда Карлос уже ступит на тропинку, ведущую прямиком к мировой славе. Но нет — не в начале этого абзаца. Нашему герою 16, он работает грузчиком и моет на автосервисе машины: из этой жизни в любой момент совсем нетрудно переместиться в старый фургон, превратиться в очередного Норриса-старшего. Но вот смотри внимательнее: Карлосу 18, и мы уже можем разглядеть очертания его будущей судьбы. Наш герой отправляется в армию. Он служит на американской военной базе в Южной Корее, солдаты зовут его Чак. Тут-то он и подхватывает эту болезнь — начинает как одержимый заниматься боевыми искусствами. Тренируется по шесть часов в день и возвращается в гражданскую жизнь с двумя черными поясами — по дзюдо и тансудо (корейское боевое искусство). В 25 лет он завоевывает титул чемпиона мира по карате в полутяжелом весе и сохраняет это звание семь лет.

3 Нашел себя после спорта

Сын автомеханика не только виртуозно машет ногами и руками — он еще умело заводит знакомства. Карате набирает популярность, и заниматься в школы Норриса приходят многие знаменитости. Заглянул, например, и бывший морской пехотинец, актер Стив Маккуин — он-то чуть позже и рекомендует Чака в кино. В 1968 году на экраны выходит фильм "Аварийная команда", где Чак играет туповатого телохранителя. А вот вторая работа уже куда серьезнее: в картине "Возвращение дракона" (1972) Норрис дерется с Брюсом Ли. Кино захватывает его не меньше, чем когда-то боевые искусства, — Чак поступает в актерскую школу, учится правильно говорить и держаться перед камерой.

ЧАК НОРРИС (КАРЛОС РЭЙ НОРРИС)

Родился в 1940 году. В 1965-м первый раз получает титул чемпиона мира по карате. В 1972 году уходит из профессионального спорта непобежденным. В 1968 году снимается в первом фильме. Одна из самых знаменитых его работ — сериал, где Чак сыграл главную роль, "Крутой Уокер: правосудие по-техасски", он выходил с 1993 по 2001 год.

P.S. ЧАК НОРРИС УЖЕ ПОБЫВАЛ НА МАРСЕ. ВОТ ПОЧЕМУ ТАМ НЕТ НИКАКИХ ПРИЗНАКОВ ЖИЗНИ (ИСТОЧНИК: CHUCKNORRISFACTS.COM)

ФОТО: LEGION-MEDIA

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн

ПОМНЮ, УСТРАИВАЛСЯ Я на работу. Вводили меня в курс дела, знакомили с производственным процессом.

— Тут у нас сидит Миша, — начала экскурсию руководитель отдела. — Он программист, племянник генерального. Работник хороший, но, извините, туповатый. На всякий случай — у него шуры-муры с нашей Анечкой из отдела продвижения, вы ее видели, блондинка полненькая, на диетах помешана. Ее сестра Лола у нас заведует пищеблоком — разведена, двое детей, стерва ужасная. А вот ее подруга Ирка сидит через стенку от Миши, главный бухгалтер. От нее мать отказалась в детстве, Ирка поддает, конечно, — наследственность такая. Кстати, из запойных у нас Игорь и Юрка, оба сейчас в завязке, вы с ними не пейте. Игорь, на минуточку, зам. генерального, а у нас сейчас три больших контракта на носу. Юрка — администратор, божий человек, всем должен. Жена Юркиного друга Аля работает вот тут, напротив аквариума. Она — социолог, мужу вовсю изменяет, но это не для распространения. Хотя и он тоже не ангел — украл с проходной сварочный аппарат. Продал курьеру Валере, он у нас от армии косит. Про аппарат, само собой, тоже между нами, подсудное дело. Но вообще Гарик — продавец от бога, хоть и на сторону работает, падла.

— Стоп! — наконец очнулся я от гипнотического сна. — Стоп! Зачем вы мне все это рассказываете?

— В смысле? — удивилась сопровождающая. — Вы же сами просили рассказать, что здесь и как устроено.

— Но я же про работу! — настала моя очередь удивляться.

— А я про что? — не поняла она.

Сидел я потом в пищеблоке, где работает сестра блондинки Анечки — стерва Лола, — пил кофе и думал: зачем человеку держать в голове столько бесполезной информации?

Вот поэтому в среде своих знакомых я считаюсь самым бестолковым собеседником. Я никогда ничего не знаю. Ну то есть я могу рассказать про ситуацию в компартии Китая или про удивительные повадки пингвинов — но это, как правило, совершенно никого не волнует. А вот тот факт, что наш бывший завхоз живет сразу с двумя женами, послужил предметом нескольких продолжительных бесед и даже причиной одной драки.

Хотя по мне, так обсуждать тут совсем нечего. Ну живет у человека две жены. Не у тебя же!

Другое дело — происки конкурентов, сливы информации, финансовые эксперименты начальства, назревающие бунты. Обо всем этом лучше знать заранее. Но увы, я и здесь все узнаю последним. А люди, которые живо интересуются женами завхоза, как правило, в курсе всех корпоративных секретов. Видимо, это как-то связано.

Как-то в декабре мы гадали, будет ли тринадцатая зарплата. Случайная барышня из отдела рекламы сделала два звонка и успокоила: судя по налоговой отчетности, новогодним планам жены гендиректора и меню на корпоративе, будет. Так все и вышло.

Нет, бичевание сплетников не входит в мои планы. Я вообще крайне терпимо отношусь к большинству вредных привычек — в них вся природа и история человечества, вся его бесконечная глупость. Да и вообще, для моралиста я слишком люблю коньяк и салями. Но мне непонятен, например, интерес к физиологии граждан (носит замдиректора парик или нет), их религиозным и политическим взглядам.

Конечно, можно возразить: разве повадки пингвинов или китайских коммунистов как-то касаются моей жизни? Что-то в ней меняют? Без сомнения, нет и ничего. Как и строение лифта, производство рыбьего жира, подледное озеро Восток и другие неимоверно интересные вещи. Эти знания не только бесполезны, но еще и пожирают без того куда-то стремительно утекающее время.

Поэтому мне, как успешному менеджеру, все вышеописанное только портит жизнь и карьеру. Но что есть — то есть.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Исследователи из Йеля (США) утверждают, что в человеческой коммуникации сплетня появилась как способ сплотить одно племя, принизив другое. Ну что-то вроде "да эти парни в толстого медведя не попадут и с 20 локтей". Приматолог Даремского университета (Великобритания) Джо Ситчел добавляет, что сплетни — это эквивалент вычесывания у "женатых" обезьян. Когда коллега рассказывает тебе, с кем вчера уехала с корпоратива Ленка из отдела маркетинга, это знак того, что он тебе доверяет. А опубликованное в The Journal of Personality and Social Psychology (США) исследование показало, что сплетни могут выполнять и защитную функцию. Перемыв косточки всем в коллективе, люди узнают, кто ведет себя как придурок (и сторонятся его) или когда лучше зайти к начальству, чтобы не получить вместо отгула нагоняй. Впрочем, не забывай, что изрядную долю сплетни могут составлять придумки, так что глубоко в эти интриги лучше не погружаться.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

P.S. 300 000 ЧЕЛОВЕК ЕЖЕДНЕВНО ПОСЕЩАЮТ SNOPES.COM — АНГЛОЯЗЫЧНЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ПРОВЕРКИ СПОРНОЙ ИНФОРМАЦИИ

ПОСМОТРЕТЬ

С 20 МАРТА*

“Три дня на убийство”

Бывший агент, страдающий от неизлечимой болезни, получает предложение от ФБР: есть новый препарат, который лечит все, но придется чуть-чуть поработать. Он соглашается, и, естественно, начинается кошмар... Режиссер — МакДжи (“Терминатор: Да придет спаситель”), продюсер и соавтор сценария — Люк Бессон, в главной роли — Кевин Костнер.

С 27 МАРТА

“Рейд-2”

Помнишь недавний индонезийский “Рейд” — зубодробительный фильм-мордобой, названный большинством критиков лучшим боевиком последних лет? Это — продолжение. Теперь офицер Рама, чьего брата убили, внедряется в банду и снова начинает опасное путешествие среди убийц. Мощное, по-своему красивое кино.

С 27 МАРТА

“Ной”

Название именно что говорит само за себя: это история Ноя, который должен построить ковчег и спасти каждой твари по паре, чтобы жизнь на Земле продолжилась после Божьего наказания. Россыпь звездных имен в титрах, компьютерная графика, намек на интеллектуальность. Жанр, как его определяют в Интернете, — фэнтези. И ведь не поспоришь.

ПОСЕТИТЬ

27 ФЕВРАЛЯ – 2 МАРТА

ВЕЛОБАЙК-2014

КИЕВ, “КИЕВЭКСПОПЛАЗА”

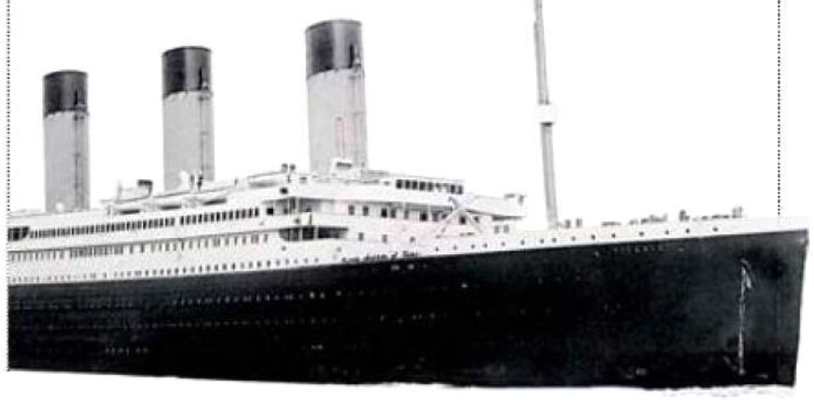
Велосипед — не телега, но начинать подготовку к велосезону в феврале вполне мудро. И вполне логично начать ее со знакомства с новыми трендами, новыми коллекциями и прочими новинками веломира, а также аутдора и прочих активностей, рассчитанных на бесснежные времена года.

ДО 16 МАРТА

“Титаник”: как это было. Погружение в историю”

КИЕВ, НСК “ОЛИМПИЙСКИЙ”

100 с лишним лет прошло, а история Большого Корабля и Большого Айсберга, которые не поделили море, продолжает будоражить воображение. На волне этого неугасающего интереса по миру уже несколько лет колесит экспозиция, где воссозданы интерьеры корабля и представлены предметы, поднятые с затонувшего судна. Стоит включить фантазию — и эффект присутствия не заставит себя ждать.



ПОСЛУШАТЬ

4 МАРТА

Чулпан Хаматова

КИЕВ, ДОМ ОФИЦЕРОВ

Весна — несомненно, поэтическое время года. Нет, не стоит тут же хвататься за карандаш и нервически заполнять неровными строками страницы блокнота, пытаясь подобрать рифму к слову “пакля”. Лучше сходи приобщись к настоящей поэзии. Хаматова будет читать Ахмадулину и Ахматову, и это должно быть ах как восхитительно!

21 МАРТА

Gogol Bordello

КИЕВ, SENTRUM

Слова тут излишни — Gogol Bordello в представлении не нуждается. Разве что название тура можно напомнить: Gonzo Turbo Auto Pilot Tour. Запомнил? Впрочем, неважно. Важно другое — тур в поддержку свежего альбома, но и без проверенных временем хитов не обойдется.

30 МАРТА

KOSHEEN

КИЕВ, SENTRUM

Британское электронное трио в соответствии со своим названием привезет в Киев и новый альбом (Solitude, 2013), и старые хиты, а значит, программа будет разнообразной по стилистике, ведь Kosheen любят экспериментировать с жанрами. Устрой себе мелодичный воскресный вечер.

ПОИГРАТЬ

South Park: Палка истины

ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX 360, PS3

Идиотских, но остроумных и злободневных шуток из жизни четырех друзей-школьников набралось на целую игру, которая уже спешит на прилавки. Ты — новичок в городе, и тебе надо завести друзей. Тривиальная завязка обернется борьбой между добром и злом, разной занятной чертовщиной и, конечно, массой шуток про естественные человеческие отправления. В какой еще ролевой игре тебе дадут стать “высшим еврейским эльфом”? В продаже с 6 марта.

Titanfall

ПЛАТФОРМЫ: PC, XBOX 360, XBOX ONE

У почивающих на лаврах королей сетевого насилия Call of Duty и Battlefield вот-вот появится конкурент — резвый, как лазерная пушка, экшен Titanfall. Мрачное будущее и война за ресурсы выглядят заманчиво: надев реактивный ранец, ты можешь взмывать в небеса и бегать по стенам, не забывая отстреливать неприятелей, а усевшись в семиметровый экзоскелет “Титан”, и вовсе стать настоящим богом войны — до встречи с другим “Титаном”. В продаже с 13 марта.

P.S. 21 МАРТА В КИЕВСКОМ КЛУБЕ “ЮНОСТЬ” ВЫСТУПЯТ ALAI OLI — ПОЗИТИВ УМЕСТЕН В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

110

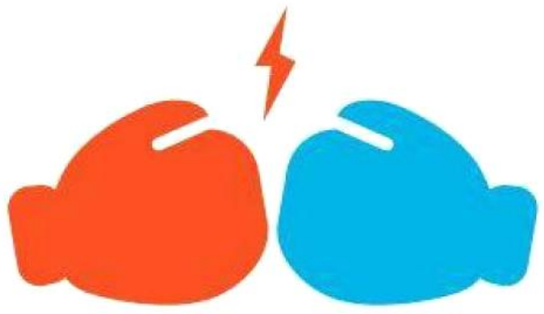
ДЕЦИБЕЛ — С ТАКОЙ ГРОМКОСТЬЮ МОЖЕТ ПЛАКАТЬ РЕБЕНОК (БЕЗОПАСНЫЙ ДЛЯ УХА УРОВЕНЬ — ДО 75 ДБ). КАК УСПОКОИТЬ МЛАДЕНЦА — РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 20

31%

МУЖЧИН СТАРАЮТСЯ ДЕЛАТЬ ЖЕНЩИНАМ НА 8 МАРТА СЮРПРИЗ, 28% ПРЯМО СПРАШИВАЮТ, ЧТО ПОДАРИТЬ. ОСТАЛЬНЫЕ ИДУТ ПО ПРИВЫЧНОЙ СХЕМЕ “ЦВЕТЫ-ДУХИ”. ФАКТЫ О ЖЕНЩИНАХ И ПОДАРКАХ — НАЙДЕШЬ НА СТР. 18

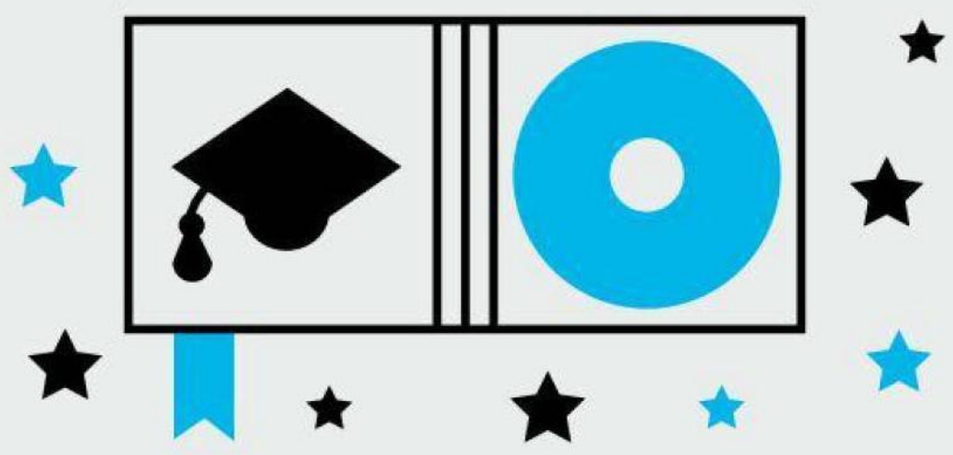
28

ПОБЕД ПОДРЯД ОДЕРЖАЛ ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО В БОЯХ СМЕШАННОГО СТИЛЯ. БЕСПРОИГРЫШНАЯ СЕРИЯ ПРОДОЛЖАЛАСЬ С 2001 ПО 2009 ГОД. О ТОМ, КАК ФЕДОР ПОБЕДИЛ САМОГО БОЛЬШОГО ПРОТИВНИКА, — ЧИТАЙ НА СТР. 27



KAISER CHIEFS

ВЫПУСКАЮТ НОВЫЙ АЛЬБОМ EDUCATION, EDUCATION, EDUCATION & WAR 31 МАРТА ЭТОГО ГОДА. СУДЯ ПО ВЫЛОЖЕННЫМ НА YOUTUBE ТРЕЙЛЕРАМ, БУДЕТ ИНТЕРЕСНО. ЧТО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНОГО СЛУЧИТСЯ В МАРТЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 32



УКРАИНЦЕВ СЧИТАЮТ СВОЮ ЖИЗНЬ В РОДНОЙ СТРАНЕ В ПОЛНЕ СЧАСТЛИВОЙ. А ЗРЯ ТАК МАЛО, ПОТОМУ ЧТО ПЕССИМИЗМ — ЭТО ПЛОХО. ПОДРОБНОСТИ — НА СТР. 25

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

КИЇВ
ОДЕСА
ДНІПРОПЕТРОВСЬК
ДОНЕЦЬК
ХАРКІВ
ЛЬВІВ

tommy.com

ТОМІ ХІЛФІГЕР

TOMMY HILFIGER

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АНАТОЛИЙ ПУСТОВИТ

БРАК У ВОРОТ

Редактор MH, пожелавший сохранить анонимность, развелся с женой. И на собственном опыте проверил, насколько верны популярные в народе пословицы и афоризмы, которые принято говорить в подобных ситуациях.

С САМОГО НАЧАЛА Я СДЕЛАЛ ОШИБКУ. Перепутал "ответчика" с "истцом", и поэтому заявление пришлось заполнять два раза. В последнем варианте строка "семья фактически распалась" провисла вниз, как бельевая веревка. Секретарша в желтом свитере забрала листок. Светлая комната и очень чистый линолеум — на него, подумал я, можно смело выпустить годовалого ребенка. Впрочем, у меня его нет.

На улицу вышли вместе с мамой жены. "У нас кошка убежала", — сказала Елена Васильевна. "Мой папа купил снегоуборщик. Довольно удобно, только мощности не хватает", — рассказал я. Падал снег, мы вскочили в проезжающий троллейбус. Жена, теперь уже бывшая, где-то на Филиппинах проходила курс серфинга. Оказывается, можно выписать нотариальную доверенность — тогда развестись от твоего имени способен любой. В окно троллейбуса еще раз увидел здание суда, откуда мы вышли: панельная девятиэтажка, в соседнем подъезде — "Стоматология".

Открытку со словами "Браки заключаются на небесах" мне вручили четыре года назад в столичном загсе. Люстра торжественно свешивалась с потолка, на полу лежал ковер. Сначала я заполнил бланк. Адрес будущей жены не влезал в строку. Секретарша в белой кофте попросила: "Нуж-

но, чтобы обязательно поместился". Я заполнил заново. "Подтверждаю согласие на заключение брака", подписал я. Если бы разрешали добавлять от себя, указал бы, что "очень, очень подтверждаю", и поставил бы десять восклицательных знаков. Когда оплачивал государственную пошлину в конторе за углом, сердце билось, как будто я только что пробежал марафон. Потом шел к метро по переулку, в руках — папка, которую дали в загсе: рекламные проспекты про кольца и свадебные путешествия, а еще та самая открытка с фразой "Браки заключаются на небесах" — я в нее вполне верил. Эти слова сделал популярными англичанин Джон Лили — лет за 400 до моей свадьбы. В 1580 году Джон написал эти строки в романе "Эвфуэс и его Англия" (имея в виду, как разъясняет нам "Энциклопедия крылатых выражений", что "соединение двух людей в браке предопределено их судьбами"). Английские аристократы тогда зачитали книгу до дыр. Именно со слов Лили и началась череда афоризмов в моей жизни.

МЫ СЪЕЗДИЛИ В ИНДИЮ И АНГЛИЮ. Купили загородный дом. Когда я чинил электропроводку, она бережно заматывала провод изолентой. Мы поняли, что лучше родить сначала мальчика, а потом девочку. Совместная жизнь смотрелась легким путешествием — в руках карта, мы знаем, куда ехать. Впрочем, вскоре оказалось, что карту мы держим вверх ногами или она совсем от другой местности. Простая комбинация "работа-дом-работа" как-то быстро размазала очертания будущего. Два раза жена уходила в ночь с котом. Мы разбили семь тарелок, статуэтку самурая, копилку. Около сотни раз хлопали дверьми, а потом разошлись. Тут и появляется в моей жизни еще одна фраза, точнее, строки из стихов Владимира Маяковского, которые обычно используют в подобных случаях. "Любовная лодка разбилась о быт", — сочувственно сообщил мне коллега.

Приближалась осень, я переехал к родителям. Каждое утро смотрел, как за окном качается голая ветка. В комнате за стеклом стояла фотография: молодой дедушка держал на руках смеющегося мальчика, моего отца. "Как это так, любовная лодка разбилась о быт?" — думал я каждые полчаса. Фраза, которую я раньше не замечал, вполне, оказалось, подходила к моей ситуации. Специально полез в книжный шкаф и нашел биографию Владимира Маяковского — это он написал строки про лодку в своем блокноте. Там было целое стихотворение, записанное без знаков препинания, при жизни его так и не напечатали. Позже вышла книга "Неоконченное", фраза про лодку ушла в народ. Я выходил на улицу, бесцельно бродил среди домов и думал: что же там произошло у Маяковского? Его ситуация сильно отличалась от моей: долгое время поэт любил Лилю Брик, и они жили втроем с ее мужем, литератором Осипом Бриком. Ну а в тот момент, когда Маяковский писал строки про лодку, он встречался с актрисой МХАТа Вероникой Полонской, она была замужем и от мужа уходить не собиралась. В общем, никакого особенно внушительного быта с женщиной не было. "С тобой мы в расчете/И не к чему перечень взаимных болей и обид" — кому он это писал?

МЫ РАЗБИЛИ СЕМЬ ТАРЕЛОК, СТАТУЭТКУ САМУРАЯ, КОПИЛКУ. ОКОЛО СОТНИ РАЗ ХЛОПАЛИ ДВЕРЬМИ, А ПОТОМ РАЗОШЛИСЬ

А внутри меня, казалось, кто-то все время водил зажигалкой. Пока я работал, покупал новые наушники, выносил мусор, огонь жег сердце, легкое и, наверное, восходящую ободочную кишку. Однажды я сидел у компьютера. За окном ночь и очертания той самой ветки. В поисковом запросе — еще одна популярная в народе фраза: "Время лечит". На форумах были люди, у которых умерла мама, собака, ушел муж, бросил любовник. Я жадно читал комментарии milena18, irina kostromcova и mishka beliy. Хорошо запомнил фразу Zaika18. Он, показалось, написал лично мне: "Ха-ха, не верь в эту ерунду, ничего время не лечит". На одном из форумов кто-то советовал заняться танцами. Как можно заниматься танцами в такой ситуации, возмутился я.

Я нашел в Интернете реферат "Физические упражнения для снятия стресса" и проходил уже по тридцать километров в день. Стану чемпионом мира по ходьбе, решил я. Как-то, оказавшись у гаражей в районе центральных парков (на стене маркером написано: "Валя, я люблю тебя"), вдруг понял, что время действительно лечит. Zaika18 врал, огонь отступил от моей ободочной кишки. А еще через пару дней у магазина "Продукты" вдруг появилось ощущение того, что Фридрих Ницше в 1888 году описал в работе "Сумерки идолов, или Как философствуют молотом". В главе "Изречения и стрелы" можно узнать: "Что не убивает меня, то делает меня сильнее". Почему бы и в самом деле не записаться на танцы, подумал тогда я.

И ТУТ МЫ ПОДХОДИМ К ПОСЛЕДНЕМУ расхожему выражению в этой истории. Если слишком сильно всадил топор в пень, есть хороший способ его вытащить — вбить рядом клин. Я имею в виду, конечно, "клин клином вышибают". Она брюнетка. Хотя, честно говоря, насчет пословицы я сейчас абсолютно не уверен. Часто ловлю себя на ощущении "браки заключаются на небесах". В общем, в руках у меня снова какая-то карта. Но даже если она снова от другого города — время, как известно, лечит, а волков бояться — в лес не ходить. ■

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ

САЛЬТО ПОД ГАЗОМ

Алексей Колесников знает все о том, как делать смертельно опасные трюки на высоте трехэтажного дома в обнимку со 100-килограммовым мотоциклом. И готов рассказать об этом тебе.

Алексей Колесников

ПРОЗВИЩЕ: КАЛАШ

ВОЗРАСТ: 30 ЛЕТ

РОСТ: 180 СМ

ВЕС: 78 КГ

БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЭТАПА ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФРИСТАЙЛ-МОТОКРОССУ В 2009 ГОДУ

ПРО ФРИСТАЙЛ-МОТОКРОСС

Колесников о том, как родился его вид спорта и во что он превратился.

1. Брат-акробат

Что такое мотокросс, ты, скорее всего, хорошо представляешь. Легкий мотоцикл с большими ходами подвески и зубастой резиной, кольцевая земляная трасса с подъемами, спусками, канавами и трамплинами и гонка на время с одновременным стартом спортсменов. Фристайл-мотокросс — детище обычного мотокросса: гонщики во время соревнований делали простейшие трюки, чтобы завоевать симпатии зрителей. Так и повелось.

Сейчас это отдельный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических трюков во время прыжков с трамплинов, причем главный критерий оценки выступления атлета — сложность и техничность демонстрируемых моментов.

ФОТО: RED BULL

2. Подъем с переворотом

Во фристайл-мотокроссе хватает зрелищных трюков, но среди них есть два наиболее ценных, они должны быть в арсенале любого мотофристайлера мирового уровня. Их можно и нужно усложнять дополнительными элементами. Это backflip — сальто назад вместе с мотоциклом и whip — разворот мотоцикла боком в горизонтальной плоскости. По большому счету, фристайл-мотокросс начал развиваться, только когда легендарный Калеб Уайт первым (в 2002 году) выполнил бэкфлип на полноразмерном мотокроссовом мотоцикле. К этому трюку фристайлеры шли более 10 лет. Я впервые сделал бэкфлип в 2008 году. Frontflip, то есть сальто вперед на мотоцикле, тоже можно исполнить, но это уже высший пилотаж. На соревнованиях фронтфлип впервые успешно показал в 2011 году американец Джексон Стронг.

3. По коням

Фристайлеры обычно выступают на 250-кубовых кроссовых мотоциклах. На 125-кубовом трюки выполнять проще, так как он легче, но ему не хватает мощности для набора нужной для прыжка скорости на стандартном трамплине. Для фристайла стоковый мотоцикл обычно дорабатывают: ставят сиденье поменьше, чтобы оно не мешало выполнять вращения телом над мотоциклом, а также уменьшают ширину руля, чтобы было проще делать над ним махи ногами. В принципе больше ничего менять не надо — подвеска и двигатель у топовых кроссовых мотоциклов вполне подходят и для фристайла.

4. Дорога на небо

Базовый трамплин для прыжков во фристайл-мотокроссе — высотой 2,5 м — изготавливается из просечного металлического листа. А взлетаем мы с его помощью на 13 м. Приземление производится на большую кучу земли (4 м высотой, 5–6 м шириной), которая сбоку в двухмерной проекции выглядит как трапеция. При прыжке кучу надо перепрыгнуть, чтобы приземлиться на дальний от рампы скат, — при недолете ты опускаешься на плоскую часть холма, а это всегда жесткая посадка, чреватая травмами.

5. Сообразили на троих

Главных соревнований во фристайл-мотокроссе три: Red Bull X-Fighters, летние X-Games и собственно чемпионат мира. Я регулярно выступаю на этапах чемпионата и даже попадал там в первую тройку (в 2009 году в Риге). Но ЧМ — это по большому счету европейская история, а главная борьба во фристайл-мотокроссе разворачивается в Америке. Поэтому я горжусь тем, что в 2010 году меня пригласили на этап самого главного для американской тусовки чемпионата X-Fighters.

ЖЕРТВЫ МОТОФРИСТАЙЛА

В таком виде спорта нельзя обойтись без потерь. Посмотри, как заплатили за победы лучшие из лучших.

ДЖЕРЕМИ ЛАСК, 25 ЛЕТ

Достижения: трехкратный чемпион X-Games

Погиб в 2009 году на соревнованиях по фристайл-мотокроссу в Коста-Рике.

ЕЙГО САТО, 34 ГОДА

Достижения: 3-е место в чемпионате Red Bull X-Fighters 2009, 5-е место в чемпионате Red Bull X-Fighters 2012.

Погиб в 2013 году, выполняя трюк во время тренировки.

КОЛЕСНИКОВ О ПЕРВЫХ ШАГАХ К МОТО-ФРИСТАЙЛУ

ТЯГА К ТРЮКАМ

Дедушка мотофристайла — это BMX, многие трюки в мой вид спорта перешли из него. Так вот, я в детстве вовсю катался на BMX, хотя и представить себе не мог, что когда-нибудь буду заниматься фристайл-мотокроссом. Кстати, я и сейчас люблю попрыгать на велосипеде.

КРОСС С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Мотокроссом я начал заниматься с 12 лет, ездил на молодежные кубки. Уже тогда понял, что это моя судьба. Затем немного сменил профиль — занялся многодневными гонками. Легко не было никогда. Например, когда учился в политехническом институте, зарабатывал на мотокросс на строительном рынке — продавал саморезы и плиточный клей.

НАРУШИТЕЛЬ ГРАНИЦЫ

Во фристайл я попал, потому что мне хотелось сделать что-то такое, чего у нас еще никто до меня не делал. Я насмотрелся иностранных видеокассет с мотофристайлом и начал делать какие-то примитивные трюки на мотокроссовых трассах — отпускать руль, убирать ноги с педалей. Мне все говорили: брось это дело, посмотри, насколько высок уровень за границей. Затем я сварил первую рампу, начал серьезно тренироваться, пробовать первые трюки — и вот теперь у меня собственная школа фристайл-мотокросса.

К БАРЬЕРУ

В мире много мотофристайлеров, которые выполняют сложнейшие трюки на тренировках, но на соревнованиях повторить их не могут. Алексей Колесников о том, как он работает над собой, чтобы смочь все.

1. Мотокросс

Мотокросс — это обязательная школа. Фристайл-райдеров, прошедших мотокросс, легко отличить — они “наткатанные”, чувствующие мотоцикл. Я до сих пор езжу по кроссовым трассам в качестве тренировки, у меня даже есть отдельный мотоцикл для этих целей. Благодаря таким тренировкам я все время чувствую себя в тонусе, без такой подготовки на серьезных соревнованиях вроде X-Fighters делать нечего. На топовых соревнованиях большое количество трамплинов, поэтому ты должен дышать так же, как в мотокроссе, и так же тяжело работать на мотоцикле.

2. Форма

Идеальная физическая форма — это базовое требование к мотофристайлеру. Я тренирую все: и силу, и выносливость, и гибкость. Причем делаю это постоянно, для нас потеря формы чревата серьезными последствиями. Если бегун медленно пробежит стометровку, его пожурит тренер, если я не докручу бэкфлип, то с большой вероятностью сломаю себе шею. С другой стороны, если ты тренируешься столько, сколько нужно, и так, как нужно, то мотофристайл максимально безопасен. Я знаю многого ребят, которые давно соревнуются почти без травм. Да и у меня ничего серьезного не было: ломал ребра, пальцы, была проблема с голеностопом — вот и все.

3. Отдых

У нас есть такое понятие, как “перекат”: от интенсивных тренировок мозги перегружаются, и ты начинаешь делать ошибки на ровном месте. Почувствовал усталость? Смени вид деятельности. Я, например, пересаживаюсь на аквабайк, делаю на нем какие-то трюки, ныряю, а мозги тем временем отдыхают и упорядочивают наработанные навыки. А вот если при “перекате” я просто валяюсь на диване, то восстанавливаюсь гораздо дольше. ■

WWW.ZARINA.UA

МИ ЗНАЄМО, ЧОГО БАЖАЄ ЖІНКА!

ZARINA

ЮВЕЛІРНИЙ ДІМ

-20%* пред`явнику

* пропозиція діє з 6 лютого по 8 березня 2014 року, подробиці в магазинах Ювелірного Дому ZARINA

ТЕКСТ:
ДЖУЛИ СТЮАРТ

СОВЕТЧИКИ-АНТИСОВЕТЧИКИ

Когда ты начинаешь встречаться с новой девушкой, все вокруг обсуждают ее: она горячая, она холодная; она черствая, она мягкая; она мило тупит, она мерзко острит... Кого слушать, а чьи слова пропускать мимо ушей? Мы составили для тебя инструкцию по использованию советов от окружающих.

ТВОИ ДРУЗЬЯ

ПОЛЬЗА: скажут все, как есть

Ты слышал, что "любовь слепа"? Так вот, это про тебя в начале отношений с новой девушкой. К счастью, слеп в этот момент только ты один (ну, если повезет, то и она тоже). А вот твои друзья могут недоумевать, что ты вообще находишь в этой особи женского пола. Если верить иссле-

ФОТО: PICDESK

дованию психолога Бенджамина Ли, сооснователя информационного портала Scienceofrelationships.com, друзья — самое честное жюри для оценки твоих отношений. С твоей точки зрения все может быть прекрасно, а твоя девушка кажется лучшим из всего, что когда-либо ходило на каблуках. Но друзей не проведешь — они смотрят на ситуацию без розовых очков влюбленности и легко расставят все точки над "ё". В общем, если твой друг на дух не переносит твою подругу, не спеши бить ему морду, лучше расспроси, чем конкретно она ему не нравится. Вполне возможно, друг откроет тебе глаза на что-то такое, что через несколько лет начнет бесить и тебя тоже.

РИСК: могут ревновать

Если друг оказался вдруг не очень хорошо настроен по отношению к твоей девушке, причина может быть в том, что ты променял ваш традиционный еженедельный бух на новый трах. Проверить, так ли это, несложно — просто сравни, что говорят о твоей девушке твои одинокие друзья, с тем, что о ней думают те, у которых есть пара. Женатый друг не так жаден до твоего свободного времени, потому что сам в той же ситуации, что и ты. "Задуматься стоит, если все товарищи, вне зависимости от своего семейного положения, недолюбливают твою подружку, — говорит Ли. — Если же бочку на нее катят только холостяки, можешь расслабиться (и расслабляйся не только с ней, но и с ними — например, в ближайшую пятницу в баре)".

ЕЕ ПОДРУГИ

ПОЛЬЗА: уникальная осведомленность

Ближайшие подруги твоей подруги (прости за тавтологию) — настоящие провидицы. Они заметят первые признаки того, что скоро она назовет тебя "экс", даже если у вас пока сплошной секс и никаких признаков кризиса. "Причин такой осведомленности может быть две: первая — у подруг большое влияние на твою девушку, они уверены, что та поведет себя так, как они ей скажут (а ты им не по душе); вторая — они просто знают ее как облупленную и чувствуют даже то, что она пока не готова озвучить", — говорит Ли. Если ее друзья — и твои друзья тоже, можешь попросить у них совета. Только не надо питать особые иллюзии насчет того, что они сохранят ваш разговор в тайне, так что спрашивай так, будто вас подслушивают. В общем, формулировка "как стать для нее лучшим парнем?" будет лучше, чем вопрос "говорить ли ей правду о том, сколько у меня было девушек, или лучше убрать от реальной цифры один или два нуля?".

РИСК: саботаж

Все предсказания могут быть заранее спланированы. "Порой подруги специально подталкивают к разрыву", — уверен Ли. Причин тому может быть много: начиная от того, что ты им не нравишься, заканчивая тем, что ты им нравишься слишком сильно. Проверить, на твоей стороне собеседница, несложно: скажи, что вы решили съезжаться. Если она отреагирует сухо: мол, да, так вам будет дешевле обходиться квартира, — перед тобой враг. Если же начнет причитать о том, как вы подходите друг другу, — можешь продолжать разговор.

ТВОЯ СЕМЬЯ

ПОЛЬЗА: хорошее чутье

Они были свидетелями того, как складывались твои отношения со слабым полом с тех пор, как ты перестал считать девчонок противными (да и до того). "Самые небезразличные к нам люди часто оказываются и наиболее аккуратными в том, что касается наших отношений", — рассуждает психолог Якоб Вигил. Твои родители напрямую зависят от твоего выбора и подсознательно расценивают любую твою девушку как возможную мать для их будущих внуков, а это куда более вдумчивый и долгосрочный анализ, чем тот, что может дать твой сексуально ориентированный мозг.

РИСК: завышенные ожидания

Родители придирчивы (особенно матери, которые всегда хотят для своих сыновей всего самого лучшего, порой не зная, что это вообще такое). Их доводы нужно класть на одну чашу весов, а на другую тут же — твое собственное видение ситуации. Если ты полностью уверен в ваших с девушкой отношениях, а родители все равно настроены скептически, попроси их четко объяснить, чем она им не нравится. Если добьешься конкретики, оцени, может ли это действительно помешать вам в будущем умереть в один день или это надуманная проблема, которую вы давно решили.

КОЛЛЕГИ

ПОЛЬЗА: опытные советчики

Дружишь ты, скорее всего, со своими ровесниками, а вот на работе наверняка найдутся люди и постарше тебя. Эта могучая кучка опытных мужчин, многие из которых провели в отношениях со своими подругами куда больше тебя, — настоящий кладезь знаний. “Исследования показывают: люди начинают осознавать, что их брак — это прочно и надолго, спустя 20–25 лет пребывания в нем (то есть где-то между фарфоровой и серебряной свадьбами, если так тебе проще понять)”, — утверждает семейный психотерапевт доктор Скотт Олгуд. За это время мужчины проходят через множество скандалов, ссор и примирений, а значит, уже умеют отличать мелочи от серьезных проблем. “Короче, советоваться тебе нужно не с мальчиком, но мужем лет пятидесяти”, — говорит Олгуд. Наверняка у него будут не только мысли на тему того, как тебе быть, но и истории из жизни, иллюстрирующие самые разные варианты выхода из такой ситуации.

РИСК: слепые прогнозы

За исключением опасного случая служебного романа, твои коллеги будут получать информацию о твоей девушке только из твоих уст, не зная ее саму, а значит (будем честны), в несколько искаженном виде. Другими словами, если ты накосячишь, они узнают о том, как это выглядело, только с твоей колокольни. Так что принимай к сведению их советы, но не забывай, что часто они зависят только от того, насколько откровенно и правильно ты сам изложил им ситуацию.

БАРМЕН

ПОЛЬЗА: честность

Иногда нам нужен совет от того, кто никак не заинтересован в ситуации. Но тут важно помнить, что совет незнакомца никогда не может претендовать на роль решающего. Это скорее вариант терапии — даже просто проговаривая суть проблемы вслух беспристрастному человеку, ты уже получаешь возможность еще раз обдумать то, что происходит в твоей жизни. И еще: тому, кого ты видишь первый (а возможно, и последний) раз, проще признаться в своих грехах. Такая вот исповедь у стойки (вариант — случайному попутчику в купе поезда).

РИСК: поверхностность

Встречают, как ты знаешь, по одежке, а бармен вряд ли успеет узнать о тебе больше, чем твои предпочтения в выпивке и щедрость на чаевые. Учти, что и его советы будут базироваться на не менее поверхностных суждениях. Так что, когда он перегнется через стойку и заговорщицким шепотом изречет что-то мудрое, помни: это далеко не безусловная инструкция к действию. К сведению, конечно, прими, а вот исполнение не обязательно. ■

КОМУ ДОВЕРЯЕТ ОНА?

Мы спросили 265 женщин, к кому они бегут за советом, когда в отношениях что-то идет не так.

fashion market

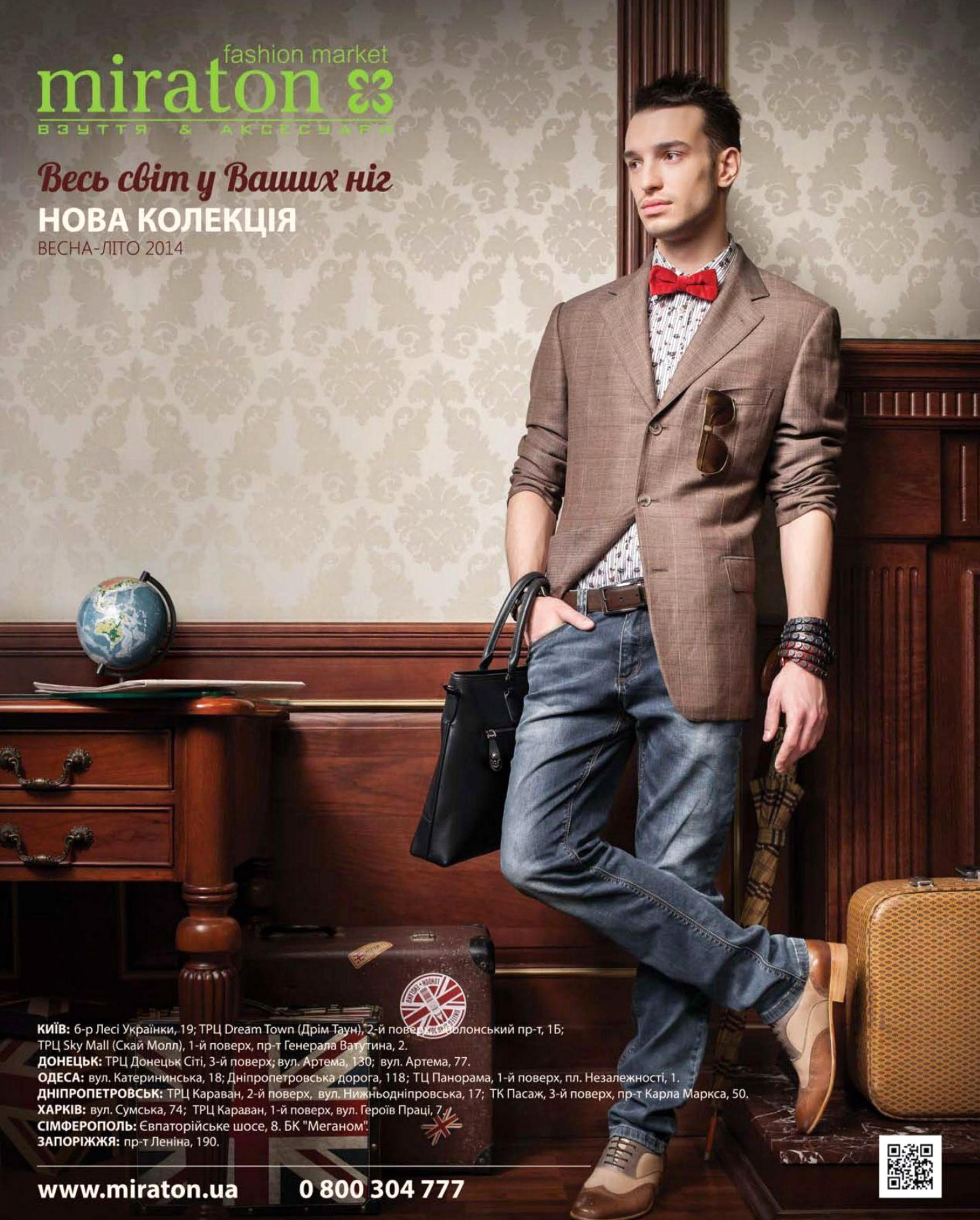
miraton

ВЗУТТЯ & АКСЕСУАРИ

Весь світ у Ваших ніг

НОВА КОЛЕКЦІЯ

ВЕСНА-ЛІТО 2014



КИЇВ: б-р Лесі Українки, 19; ТРЦ Dream Town (Дрім Таун), 2-й поверх, Оболонський пр-т, 1Б;
ТРЦ Sky Mall (Скай Молл), 1-й поверх, пр-т Генерала Ватутина, 2.
ДОНЕЦЬК: ТРЦ Донецьк Сіті, 3-й поверх; вул. Артема, 130; вул. Артема, 77.
ОДЕСА: вул. Катеринінська, 18; Дніпропетровська дорога, 118; ТЦ Панорама, 1-й поверх, пл. Незалежності, 1.
ДНІПРОПЕТРОВСЬК: ТРЦ Караван, 2-й поверх, вул. Нижньодніпровська, 17; ТК Пасаж, 3-й поверх, пр-т Карла Маркса, 50.
ХАРКІВ: вул. Сумська, 74; ТРЦ Караван, 1-й поверх, вул. Героїв Праці, 7.
СІМФЕРОПОЛЬ: Євпаторійське шосе, 8. БК "Меганом".
ЗАПОРІЖЖЯ: пр-т Леніна, 190.

www.miraton.ua **0 800 304 777**

Рацион

ТЕКСТ:
АДИНА САССМАН

ПО ТУНЦУ СО МНОЙ

Консервированный тунец — один из самых простых и доступных способов как следует заправиться белком. “И что мне, на хлеб его намазывать?” — спросишь ты. Ну можно и на хлеб, но есть как минимум четыре способа приготовить с этой рыбиной настоящую еду — вот и они.

ФОТО: YASU + JUNKO

СДЕЛАЙ ЛЮБИМОЙ ПОДАРОК – ОФОРМИ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ casaviva

ПОДПИСКУ МОЖНО ОФОРМИТЬ НА

facebook.com/CasavivaUkraine

6 месяцев • **210** гривен

1

ОБЕД НА СКОРУЮ РУКУ

Паста с лимоном, соусом из тунца и рукколой

Джейми Биссоннетт, шеф бостонского заведения Sorpa, много экспериментирует со вкусом умами. Он ощущается, когда в еде присутствуют некоторые органические кислоты (глутамат натрия например), и в тунце их полно. В сочетании с горячей пастой и зеленью соус из тунца выйдет отменным. Приятно, что он ничуть не потеряет во вкусе и холодный — смело суй в холодильник на завтра.

Для вкуса:
лимон + анчоусы + красный перец

Стратегия:
взбей тунца в крем с помощью блендера; добавляй к макаронам

Приготовь Выжми сок лимона и натри цедру (возьми экземпляр побольше). Отвари 200 г пасты — подойдет любая фигурная. Слей из пасты воду, но прибереги примерно полстакана (чтобы разбавить ею рыбный крем, если тот окажется слишком густым). Перемешай 300 г тунца в оливковом масле (предварительно вылив почти все масло — оставь 3 ст. л.) с 2 консервированными анчоусами, лимонным соком и щепоткой молотого красного перца. Преврати смесь в нежный крем в блендере (подливай по необходимости оставшуюся от пасты воду). Выложи пасту в большую миску, смешай с рыбным кремом, порезанной рукколой и цедрой лимона. Посыпь тертым пармезаном и ставь на стол.

2

ПРАЗДНИК ЖИВОТА

Тайский бургер с тунцом, жареным луком и яйцом

Сэм Тэлбот, звезда американского кулинарного шоу Top Chef, — большой ценитель паназиатской кухни. Перед тобой не банальное филе-о-фиш: Тэлбот смешивает тунца с пастой карри, лемонграссом, кинзой, имбирем — ты получишь полный набор ароматов. Если сидишь на безуглеводной диете — просто не ешь булочку.

Для вкуса:
паста карри + болгарский перец + зеленый лук

Стратегия:
плотная структура мяса тунца отлично подходит для бургеров

Приготовь Пожарь глазунью из 4 яиц, отложи. В миску накидай 500 г тунца (слив жидкость), 1/2 ст. л. панировочных сухарей, 65 г обезжиренного йогурта или легкого майонеза; наруби 3 стебля зеленого лука и 1 болгарский перец; шлепни 1 ст. л. зеленого карри (см. ниже) и 1 яйцо. Тэлбот добавляет в фарш водяные каштаны, но можно мелко нарезать 1 яблоко. Перемешай, а затем слепи из этого 4 приплюснутые котлеты. Обжаривай их на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны; также обжарь кольца лука и подсуши булочки. Сделай соус: 3 ст. л. йогурта или майонеза с 1 ст. л. огненного соуса шрирача. Собирай бургеры: булочка, соус, лист салата, луковые кольца, котлетка, жареное яйцо, булочка.

4 ПРИПРАВЫ К ТУНЦУ

В этих рецептах используются соусы и приправы, которые, если постараться, можно отыскать на прилавках магазинов крупных городов. Ну или приготовить самостоятельно — рассказываем как.

ПАСТА ХАРИССА

Замочи в горячей воде 10 красных перцев чили на 30 минут. Затем удали из них стебли и семена. Закинь в блендер чили, 3 зубчика чеснока, ½ ч. л. соли и 2 ст. л. оливкового масла. Перемешай. Засыпь туда же 1 ч. л. молотого кориандра и 1 ч. л. молотого тмина и взбивай, пока масса не станет однородной.

3

ВО РТУ ГОРИТ

Салат из тунца с маслинами и петрушкой

Если ты не раз коротал дни, бродя по ресторанам французского города Ниццы, ты, должно быть, уже воскликнул: “Да это же классический салат нисуаз!” (Ведь именно в Ницце его придумали и подают.) На самом деле это его североафриканская версия от Михаила Соломонова, шеф-повара ресторана Zahav в Филадельфии, — более острая и чуть болсе кислая. Не салат, а бомба!

Для вкуса:
маслины + петрушка + лимон + соленые огурцы + паста харисса

Стратегия:
тунисская версия французского салата = весь вкус Средиземноморья

Приготовь В большой миске замешай 600 г тунца в масле (предварительно слей масло), 3 ст. л. маслин (нарежь), 3 большие щепотки рубленой петрушки, 2 ст. л. консервированных лимонов (поруби; или мелко наруби 1 обычный и обваляй в 2 ч. л. соли), 1 ч. л. хариссы (или шрирачи) и щепотку молотого черного перца. В другую миску наруби сердцевину от 3 салатов ромен, нарежь четвертинками 4 сваренных вкрутую яйца, нарежь дольками 2 вареные картофелины, 2 помидора и 2 соленых огурца средних размеров. Вывали сюда тунцовую смесь, все перемешай. Отдельно смешай 6 ст. л. оливкового масла, 4 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. дижонской горчицы, посоли и поперчи. Заправь этим соусом салат.

4

САНДВИЧ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Горячий бутерброд с тунцом, сыром чеддер, базиликом и приправой олд-бэй

В прибрежном штате Мэн (США) любят поваляться на пляже, перекусив без лишних забот. Например, сандвичами с лобстером. Спенсер Рубин, шеф нью-йоркского ресторана Melt Shop, выдумал бутерброд с тунцом, который напоминает вкус знаменитого угощения из Новой Англии — все благодаря сельдерею, табаско и приправе олд-бэй.

Для вкуса:
халапеньо + сельдерей + табаско + олд-бэй

Стратегия:
добавь специй в бутерброд

Приготовь В миске замешай 450 г тунца в собственном соку, стручок перца халапеньо (очисти от семян и мелко поруби), половину стебля сельдерея (нарежь), 1 ч. л. соуса табаско, 1 ч. л. приправы олд-бэй и полстакана обезжиренного йогурта. Выложи на противень бумагу для запекания, сверху — 4 куска ржаного или цельнозернового хлеба, размажь по ним тунцовую смесь, присыпь тертым сыром (чеддер или другой, твердый или полутвердый) и листиками базилика. Запекай при 230 градусах в течение 7–8 минут.

Меняй вкус Пробуй с этим сандвичем разные сыры и клади на смесь из рыбы кусочки помидора, чтобы бутерброд стал еще вкуснее. А базилик можно заменить любой другой травой. ■

СОУС ШРИРАЧА

200 г перца чили очисти от семян и измельчи. Закинь в кастрюлю вместе с 4 очищенными зубчиками чеснока, 1 ст. л. соли, залей 250 г уксуса. Оставь на 8 часов. Затем поставь кастрюлю на огонь, добавь 2 ст. л. сахара и провари 5 минут. Измельчи до пюреобразной массы в блендере, пропусти через сито.

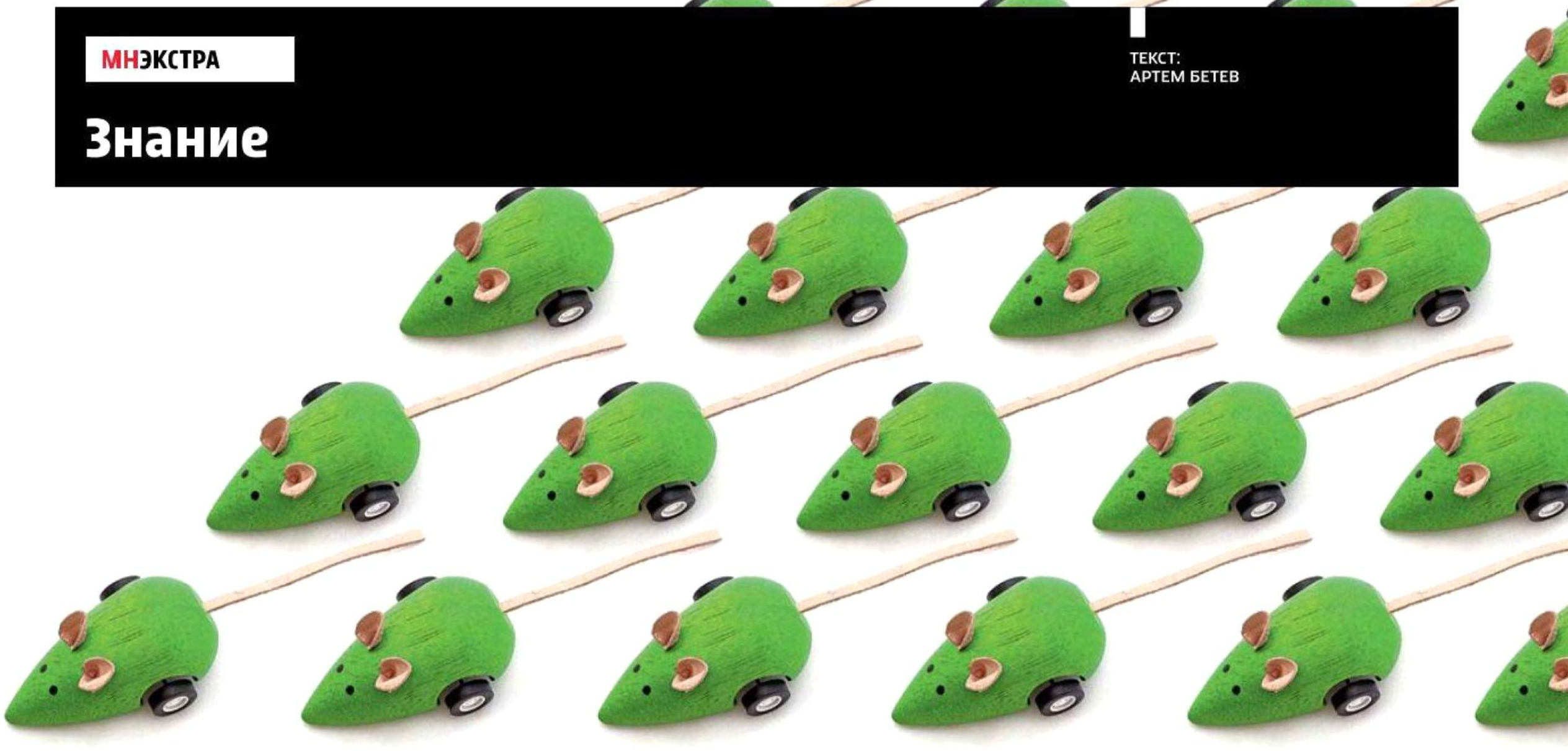
ЗЕЛЕНЫЙ КАРРИ

1 стебель лемонграсса, 2–3 зеленых чили, 1 лук-шалот, 4–5 зубчиков чеснока, 1 корень имбиря, по большому пучку кинзы и базилика, по ½ ч. л. молотых кориандра, кумина, черного перца, 1 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. соли, 2 ст. л. сока лайма или лимона, 1 ч. л. сахара и 3–4 ст. л. кокосового молока. Измельчи в блендере до однородности.

ПРИПРАВА ОЛД-БЭЙ

Измельчи и перемешай: 3–4 сушеных лавровых листа, 2 ч. л. пищевой морской соли, 1½ ч. л. горчичного порошка, 1 ч. л. паприки, ½ ч. л. молотого черного перца, ½ ч. л. молотого мускатного ореха, ½ ч. л. молотого имбиря, ¼ ч. л. молотого красного перца, по маленькой щепотке молотых гвоздики и кардамона.

ТЕКСТ:
АРТЕМ БЕТЕВ



А ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

ЖИВОТНЫЕ МОГУТ ПРЕДСКАЗАТЬ: 1. КАТАСТРОФЫ 2. БОЛЕЗНИ?

СДОХШАЯ КАНАРЕЙКА В РЖАВОЙ КЛЕТКЕ ВЕКАМИ действовала на всевозможных шахтеров почище, чем вой аварийной сирены на работников атомной электростанции. Птичек под землю брали в качестве индикатора поступления рудного газа, который грозил горнякам неминуемой смертью. Считается, что животные могут чувствовать и другие напасти раньше тебя. Настало время проверить эти слухи.

1. КАТАСТРОФЫ

Накопилось полно свидетельств того, что землетрясениям и прочим цунами предшествует необычное поведение животных. Держи 5 самых любопытных случаев из этой серии, с комментарием.

Гелика, Греция

ГОД: 373 до н.э.
СОБЫТИЕ: цунами
ЖЕРТВЫ: под воду ушел целый город, а также 10 спартанских кораблей, стоявших у его берегов на рейде.

Об этой трагедии мы знаем из книги древнеримского писателя Клавдия Элиана "О природе животных", жившего спустя пять веков после трагедии. По его сведениям, цунами предшествовал массовый исход из города "мышей, горностаев, сороконожек и многих других животных".

Хайчэн, Китай

ГОД: 1975
СОБЫТИЕ: землетрясение магнитудой 7,3 балла
ЖЕРТВЫ: 1328 человек

Власти сначала обратили внимание на многочисленные случаи тревожного поведения животных, потом случился "форшок" (небольшой толчок, такие часто предваряют крупные тектонические катастрофы) — и за день до землетрясения началась эвакуация жителей города-миллионника. По оценкам специалистов, благодаря этой мере было спасено 150 тыс. жизней.

Сан-Хосе, Калифорния, США

ГОД: 1984
СОБЫТИЕ: землетрясение магнитудой 6,2 балла
ЖЕРТВЫ: 27 раненых
Катастрофе якобы предшествовал резкий рост числа объявлений о пропаже животных в местной газете San Jose Mercury News.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Индонезия, Шри-Ланка, Таиланд, Мальдивские о-ва, юг Индии

ГОД: 2004

СОБЫТИЕ: цунами

ЖЕРТВЫ: 230 тыс. человек

Несмотря на колоссальные человеческие жертвы, дикие звери от этого катаклизма практически не пострадали.

Л'Акуила, Италия

ГОД: 2009

СОБЫТИЕ: землетрясение магнитудой 6,3 балла

ЖЕРТВЫ: 279 человек

Биологи, наблюдавшие за популяцией жаб в водоеме недалеко от города, зафиксировали, что все эти земноводные покинули место жительства за 5 дней до землетрясения и вернулись в него сразу после катаклизма.

ВЫВОДЫ УЧЕНЫХ

В сверхчувствительности животных к природным катастрофам никто не сомневается, но научного объяснения этому нет, одни гипотезы. По одной из них, животные воспринимают ультразвуковые волны, генерируемые при землетрясениях и извержениях вулканов. Услышав тревожный звук, звери стараются скрыться как можно дальше от его источника. Если такой возможности у животного нет, например, это кошка, которую не пускают гулять на улицу, то зверюга начинает истошно мяукать, биться головой в закрытую форточку. При этом ультразвуковое оповещение может дать фауне солидную фору перед людьми. Например, в 2004 году ультразвуковая волна после землетрясения в Индийском океане достигла Таиланда за 35 минут, а волна воды обрушилась на побережье через 2 часа после толчка.

Кроме того, существует теория, что животные чувствуют локальные изменения магнитного поля Земли, которые вызывают тектонические процессы вроде подземных толчков. А когда звери странно ведут себя перед наводнениями, они могут реагировать на резкое падение атмосферного давления, которое фиксируется перед сильными дождями.

Однако ученым пока не удается установить статистически достоверную связь между тревожным мяуканьем/гавканьем и магнитудой подземных толчков. Геологической службе США даже пришлось в 2003 году выступить с официальным заявлением, в котором говорилось: из-за большого количества причин, способных вызвать беспокойство у животных, создать "биологическую" систему прогнозирования катастроф просто невозможно.

2. БОЛЕЗНИ

В мимими-СМИ постоянно появляются сообщения вроде "Собака диагностировала рак у хозяина!". И что любопытно, ученые такие сообщения подтверждают. Ниже список болезней, при которых ты можешь надеяться на звериную помощь.

Рак

"Собака предупредила хозяина о развитии злокачественной опухоли на коже, вылизывая больное место!" "Пес по запаху почуял рак груди у хозяйки!" Первая публикация в научном издании, поставившая вопрос об использовании животных для диагностики рака, появилась в 1989-м, с 2004 года в этом направлении ведутся планомерные исследования. В Италии и Германии собак используют в некоторых медицинских лабораториях для уточнения результатов онкоанализов.

Эпилепсия

Эпилептические припадки могут быть вызваны разными причинами, но все они опасны тем, что застигают больного врасплох. Некоторые собаки умеют распознавать приближение конвульсий у хозяина и предупреждать его о припадке. Причем эта способность может развиться у пса со временем, например, при появлении эпилепсии у хозяина, который раньше был здоров.

Диабет

Сахар у диабетиков может резко упасть ночью, во сне. Особенно опасно это для больных детей, которые спят крепко. Некоторые собаки чувствуют, что их хозяину пора просыпаться, чтобы не умереть, — и будят его. Таких случаев зафиксировано так много, что в США уже более 10 лет существуют экспериментальные центры, в которых питомцев диабетиков тренируют "следить за сахаром".

ВЫВОДЫ УЧЕНЫХ

Способность животных чувствовать болезни пока находится на стадии проверки. Например, в 2011 году в ходе научного исследования в Университете Кюсю (Япония) 8-летний лабрадор должен был по запаху отличить образцы биологического материала больного раком толстого кишечника от образцов здоровых людей. Ему удалось сделать это правильно в 37 из 38 случаев. Причем лабрадор "диагностировал" болезнь на ранней стадии, когда традиционными методами обнаружить ее сложно.

Однако у разных собак — разные обонятельные способности, так что спроектировать на их основе стабильно работающую диагностическую систему не представляется возможным. Исследователи проводят опыты, подобные истории с лабрадором, просто чтобы убедиться в самом существовании летучих онкомаркеров, которые впоследствии можно было бы определять с помощью специального газоанализатора.

А эпилептикам и диабетикам врачи советуют не полагаться полностью на животных-помощников — они ведь не роботы и могут вести себя по-разному. Так, в одном из исследований сообщалось, что собака на самом деле не предсказывала эпилептический припадок у хозяина, а, наоборот, провоцировала конвульсии своим тревожным поведением. ■

НЕ ДАЙ БОГ ПОЛУЧИТЬ ОСКАРА

Про кошачью помощь больным историй почти нет, но и они, похоже, чувствуют, когда у тебя что-то неладно со здоровьем.

Так, в хосписе Steere House Nursing and Rehabilitation Center (Род-Айленд, США) живет кот Оскар, который предсказывает пациентам скорую смерть. Делает он это просто: если Оскар постоянно торчит в твоей палате, значит ты скоро умрешь. Причем сотрудники хосписа подсчитали, что на счету кота уже 25 верных предсказаний и ни одного неверного. При этом они рассматривают деятельность кота как помощь в их работе: если он "прописался" в палате тяжелобольного пациента, то пора звать к его одру родственников и священника.

ТЕКСТ:
НИККИ УИЛЬЯМС

Форма

ВОЙДИ, СПОРТИ́ВНЫЙ!

Должен быть в спортзале, а остался дома? Хватай подругу и отправляйся в спальню — сегодня ты тренируешься там. Мы уже печатали секс-качалку (см. МН за февраль 2013 года) аж из 17 упражнений. Но если тебе захотелось разнообразия — вот еще 8 вариантов подходов к твоему любимому тренажеру.

НАКАЧАЙСЯ

1. Коргазм

ЗАМЕНЯЕТ: ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Укладывайся на лопатки и держи колени согнутыми. Усаживай подругу сверху, спиной к себе, и следи, чтобы она держала ноги прямо, — так ты получишь больше нагрузки. "При каждой фрикции ты задействуешь нижние брюшные мышцы, кор и разгибатели бедра", — персональный тренер Фредди Уоткинс напоминает, что ты на тренировке. Старайся, и заветные кубики на животе не заставят себя ждать.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

"Дай ей лечь на тебя полностью. Так ты увеличишь давление на ее точку G, что не останется незамеченным", — советует гинеколог Лара Берман.

2. Трицепсекс

ЗАМЕНЯЕТ: РАЗГИБАНИЯ НА ТРИЦЕПС

Чтобы рвать объемными руками рукава футболки, ты можешь или купить футболку в "Детском мире", или чаще прибегать к этой позе. Хватай подругу, поднимай и держи — вот и вся хитрость. Если не чувствуешь, как работают трицепсы, значит халтуришь, и твоя дама делает все за тебя.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

"Закинь ее ногу себе на плечо, так она сможет контролировать угол и глубину проникновения", — подсказывает владелица эротического сайта Эмили Дабберли. Ты тут, вообще-то, не один. Правда, такой маневр уменьшает нагрузку на руки — считай это дроп-сетом.

3. Ноги-ножницы

ЗАМЕНЯЕТ: ЗАНЯТИЕ ПИЛАТЕСОМ

Эта поза прекрасно подходит для укрепления и визуального выделения мышц кора. Роняй подругу на лопатки, а сам вставай в подобие боковой планки. Ее ноги должны "обнять" твою — вы образуете подобие скрещенных ножниц (ты уже понял, понадобится гибкая партнерша). Напрягай мышцы кора и двигайся в умеренном темпе.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

Занятый тобой плацдарм открывает доступ к ее эрогенной зоне переднего свода, или, чтобы легче запомнить, точке A. Двигайся медленно, слегка надавливая рукой на нижнюю часть ее живота, и вскоре ты поймешь, зачем мы тебе про это рассказали.

4. Зверь в спальне

ЗАМЕНЯЕТ: ДИНАМИЧЕСКИЕ ВЫПАДЫ

Прояви немного фантазии с позой "по-собачьи", и вот уже задействованы самые крупные мышцы твоего тела — ягодичные, бицепсы бедра и квадрицепсы. Пристройся позади подруги с упором на одно колено, меняй ноги каждые минуту-две. И вот еще что: эта поза уменьшает твои бока, сжигая 90 ккал за 15 минут, если верить фитнес-эксперту и автору книги The 7-Minute Sex Secret Мартике Хинер.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

Не забывай, чем вы тут вообще занимаетесь, — пусть твоя подруга скрестит лодыжки, так ваши оргазмы станут сильнее на 18%, убеждены в Институте имени Кинси (США).

ПОХУДЕЙ

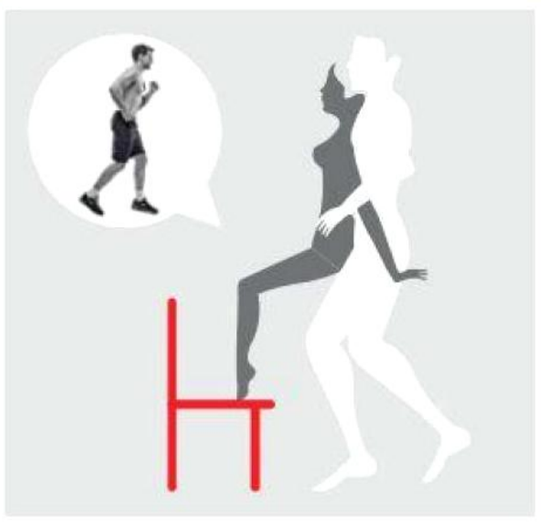
1. Тяни-толкай

ЗАМЕНЯЕТ: 30 МИНУТ БЕГА

Садись сам (ноги вытяни) и подругу усаживай сверху, лицом к себе. Теперь двигай свое тело вперед и назад, словно раскачиваешь качели. "Сначала 15 быстрых движений, а потом то же самое медленнее 2 минуты. Так сожжешь больше калорий", — советует Уоткинс. Учти: ты должен провести в этой позе не меньше 5 минут, чтобы твой организм начал оптимально расходовать энергию и сжигать жир.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

"Отклонив ее назад, ты входишь глубже, а прижимая к себе, активнее стимулируешь клитор", — говорит Дабберли. Выбирай.



2. Дрожь земли

ЗАМЕНЯЕТ: ПРОГУЛКУ НА 6,5 КМ

Здесь тебе пригодятся мышцы твоего кора и простая мебель. Подними подругу на стул, а затем аккуратно опусти на свой пенис (дама окажется в подобии полуприседа). "Напрягай брюшные мышцы, держи спину ровно, а колени — полусогнутыми", — дает советы Кристофер Невилл, фитнес-тренер британской сети клубов Image Gym.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

"Чтобы обострить твои и ее ощущения, попроси подругу не расслабляться, а напрячь мышцы таза", — подсказывает Дабберли. Тут ты и поймешь, зачем тебе вообще все эти выматывающие тренировки.

3. Атака сверху

ЗАМЕНЯЕТ: СТАНОВУЮ ТЯГУ

Ты задействуешь все свое тело: из позиции "по-собачьи" подними ее ноги к своим бедрам и встань. "Дельтовидные мышцы будут гореть огнем, и кор не расслабится — он будет стабилизировать тело", — злорадствует персональный тренер Гевин Уолш. Можешь даже укрепить трапецию и выполнить шраги — держа ее за бедра, поднимай плечи вверх. Только заранее придумай остроумный ответ, когда она спросит, чем ты занят.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

Если сил твоих больше нет, дай ей опустить одну ногу. И дыхание переведешь, и облегчишь себе доступ к ее точке G.

4. XXX-гонщик

ЗАМЕНЯЕТ: 30 МИНУТ НА ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Что хорошего в велотренажере? Ну да, у него удобные ручки. Но нет груди! Ладно, не отвлекайся: попроси даму опереться на стену и чуть согнуть ноги, чтобы ты мог войти в нее. 200 ккал за 10 минут, что тут добавить? Чередуй быстрые и медленные толчки, чтобы сжечь больше.

СЕКС-ТРЕНЕР СОВЕТУЕТ

"В этой позиции она может контролировать глубину проникновения, — рассказывает Дабберли. — Добавь жару, прижав маленький вибратор к ее клитору или лаская его рукой". Твоя партнерша оценит такую физкультуру. ■

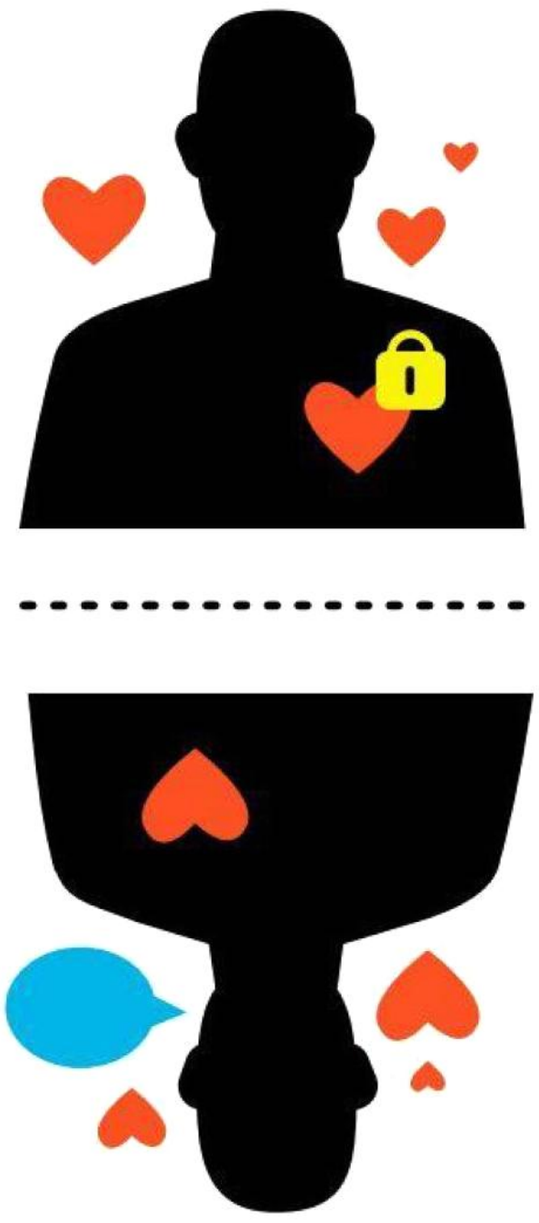
ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: INFOMEN/DEBUT ART

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

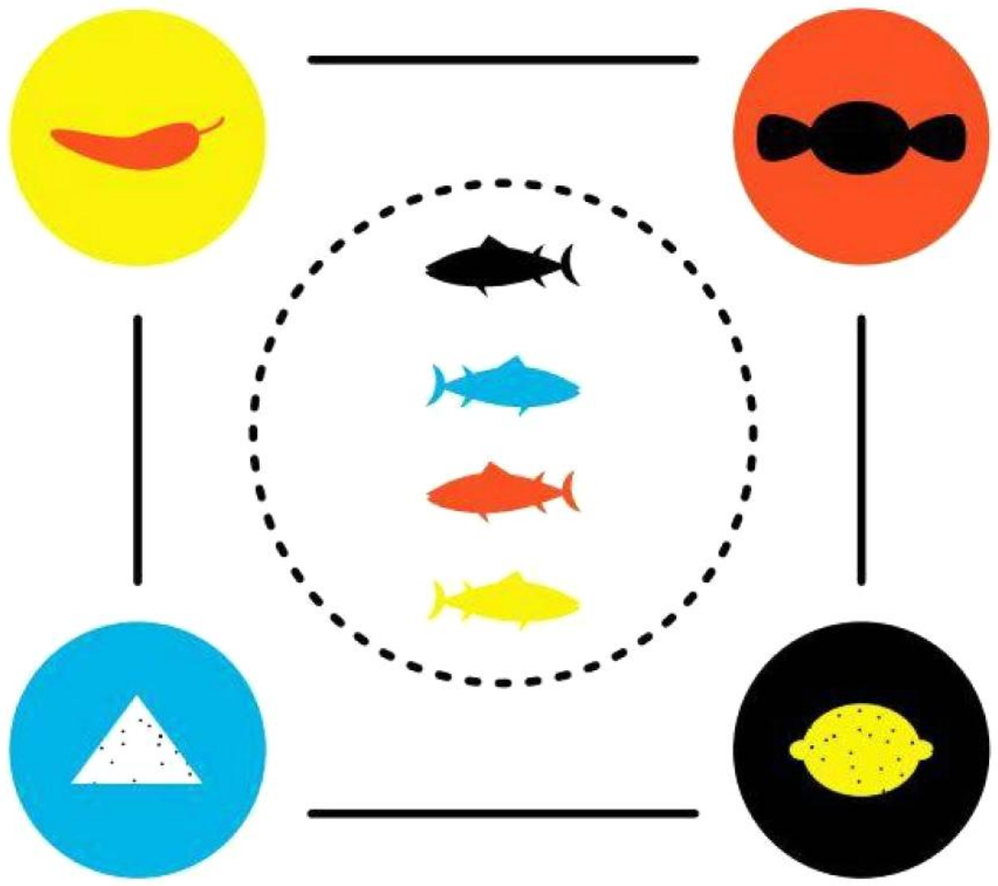
1/2

МУЖЧИН НИКОГДА НЕ ОБСУЖДАЮТ СВОИ ЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ. СТОИТ ЛИ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СОВЕТАМ ОКРУЖАЮЩИХ ОТНОСИТЕЛЬНО ТВОЕЙ НОВОЙ ПОДРУГИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 42



BEDOMETER

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЕ ИЗМЕРИТЬ, СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ТЫ ТРАТИШЬ, ЗАНИМАЯСЬ СЕКСОМ (В КРОВАТИ). КАК ОБЪЕДИНИТЬ СЕКС И ФИТНЕС РАДИ ОТМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ — ПОКАЗАНО НА СТР. 52



1908

В ЭТОМ ГОДУ ЯПОНСКИЙ ХИМИК КИКУНАЭ ИКЭДА ДАЛ ОПРЕДЕЛЕНИЕ УМАМИ — ПЯТОМУ ВКУСУ ВДОБАВОК К СОЛЕНОМУ, КИСЛОМУ, СЛАДКОМУ И ОСТРОМУ. УМАМИ ОТЧЕТЛИВО ОЩУТИМ В 4 БЛЮДАХ ИЗ ТУНЦА — СО СТР. 46

39%

ТОЧНОСТЬ МЕТЕОПРОГНОЗОВ ЗНАМЕНИТОГО СУРКА ФИЛА ИЗ ПАНКСАТОНИ, КОТОРЫЙ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ КАЖДОЕ 2 ФЕВРАЛЯ ПРЕДСКАЗЫВАЕТ ПОГОДУ НА ОСТАВШУЮСЯ ЧАСТЬ ЗИМЫ. О ТОМ, КАК ДРУГИЕ ЖИВОТНЫЕ ПРОРОЧАТ КАТАКЛИЗМЫ, — НА СТР. 50

125

МЕТРОВ — МИРОВОЙ РЕКОРД ДЛИНЫ ПРЫЖКА НА МОТОЦИКЛЕ, УСТАНОВЛЕННЫЙ АВСТРАЛИЙЦЕМ РОББИ МЭДИСОНОМ В ФЕВРАЛЕ 2013 ГОДА. ПОДРОБНЕЕ О МОТОФРИСТАЙЛЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 38

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

Чоловічу білизну ТМ "WIN" можна придбати в салонах модної білизни "AJOUR" www.ajour.com

UNDERWEAR

men's underwear

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ОТ ГЕРОЯ ДО ПОЛУБОГА

СКАЖЕМ ОТКРОВЕННО, ГЕРОЯ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ ВРЯД ЛИ СТАНУТ СТАВИТЬ В ПРИМЕР НА УРОКАХ АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА. НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛИ ДАЖЕ МОГУТ САРКАСТИЧНО ПОШУТИТЬ, ЧТО ЛИАМ МАКИНТАЙР УЧИЛСЯ ВЫШЕУПОМЯНУТОМУ МАСТЕРСТВУ У АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА И СТИВЕНА СИГАЛА. НУ А МЫ ОТДАДИМ ДОЛЖНОЕ НАСТОЙЧИВОСТИ И ТРУДОЛЮБИЮ ПРОСТОГО АВСТРАЛИЙСКОГО ПАРНЯ, КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ НЕЛЕГКИЙ ПУТЬ ДО ГОЛЛИВУДА С САМЫХ НИЗОВ (ГЕОГРАФИЧЕСКИХ).

ТЕКСТ: TED SPIKER, ДМИТРИЙ КУЦ
ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

СКОРО НА ЭКРАНАХ УКРАИНСКИХ кинотеатров будет сокрушать вся-ческое псевдоантичное зло Геркулес в исполнении Макинтайра, но строить "божественное" тело, принесшее ему роль полубога, Лиам начал для роли вполне реального персонажа, правда, знакомого нам в немного иных трактовках. Главная роль в сериале "Спартак", который ты не увидишь на отечественных телеканалах из-за обилия сцен "для взрослых", — вот трамплин, с которого Лиам по-настоящему взлетел к успеху. Спартак — раб-гладиатор, сумевший сплотить вокруг себя таких же бойцов и поднять восстание, — это настоящий лидер, и у зрителя ни на секунду не возникает сомнений в том, кто в этой команде "суровых, но справедливых" головорезов главный. А ты похож на Спартака?

Конечно, сейчас никто не ходит на работу, обнажившись до пояса и закинув за спину меч (толкиенисты не в счет), да и не об этом речь: готово ли твое тело ко всем испытаниям и неприятным сюрпризам, которые может подкинуть жизнь? Если нет, план тренировок а-ля Спартак к твоим услугам. И упражнения, и подход к тренировке тут такой же, какой был у Макинтайра и его команды, а цель комплекса — согнать как можно больше жира и нарастить как можно больше мышц одновременно, причем задействовав все группы мышц без исключения.

Эффективность комплекса ты можешь оценить по Макинтайру, сценический гардероб которого в роли Спартака весьма минималистичен. Сам актер говорит, что именно обилие сцен, где нужно было поиграть мускулами, мотивировало его тренироваться как следует: "Если раньше для меня стимулом было "Ты хочешь получить эту роль, или как?", то здесь вопрос стоял "Ты хочешь выглядеть на экране как мужик или как тряпка?".

Перед началом съемок Макинтайр и его "боевые товарищи" в течение нескольких недель занимались общефизической подготовкой и оттачивали те умения, которые должны были понадобиться им на съемочной площадке. (Во время съемочного сезона тренировочные акценты смещаются в основном на силовой тренинг и рост мышц.)

П

"Первостепенной задачей было развить боевые навыки, гимнастические способности и координацию, — рассказывает Тайрон Белл, каскадер и по совместительству личный тренер Макинтайра. — Эти тренировки значительно изменили фигуру Лиама, более того, он научился лучше владеть своим телом и узнал его возможности. Во время перерыва между сезонами Лиам продолжал тренироваться, так что к началу съемок очередного сезона он действительно был в настоящей "гладиаторской" форме". Белл, который не только лично тренирует Лиама, но и является главным тренером всей труппы "Спартака", особо отмечает бойцовский характер Макинтайра: "Лиам не любит уступать ни в чем. Он старается работать с теми же весами, что и я, и никогда не отступает от поставленных целей". Важное качество для предводителя восстания, пусть даже и киношного.

Скажем прямо, Макинтайру повезло, что на роль Спартака выбрали именно его (после того, как первоначально игравший Спартака актер вынужден был оставить съемки из-за рецидива рака), — для предыдущей роли Лиаму пришлось сбросить немало килограммов, в том числе мышечной массы, так что выглядел он не слишком внушительно. Точно так же эпитет "внушительный" нельзя было применить и к его портфолио. Однако продюсеры поверили в его потенциал, а поверив, немедленно отправили в зал — тренироваться вместе с будущими "товарищами по оружию". Там Макинтайр быстро узнал страшную тайну фитнеса — для того чтобы быть в отличной форме, нужно совсем мало оборудования, зато много разнообразия. Круговые тренировки, "лесенки" и "грязные тридцатки" — по этим схемам чаще всего выполнялись упражнения. "Грязная тридцатка" — это, по словам Макинтайра, "полчаса ада, разбитых на 3 отрезка по 10 минут, с перерывами на рвоту и с полным изнеможением в конце". Однако, как считает тот же Макинтайр, все эти муки были ненапрасны.

"Грязная тридцатка" — это три упражнения, ориентированные на разные группы мышц и задействующие разные двигательные схемы (например отжимания с отягощением, приседания с медболом и тяга салазок с отягощением), каждое из которых выполняется по 10 минут. При этом за минуту надо сделать определенное количество повторов, указанное тренером. Уложился в норматив — отдыхаешь до истечения минуты, затем по новой. Не уложился — оставшиеся повторы переносятся на потом, то есть после десять минутных подходов тебе предстоит доделать все невыполненные повторы. С каждой минутой становится все труднее и труднее — отдых сокращается, а усталость нарастает. Единственное, что помогает не сломаться, — это командный дух в группе и награда, ожидающая каждого в конце тренировки. "Когда эта пытка заканчивается, ты падаешь без сил. Но проходит полчаса — силы возвращаются. Твое тело изменяется просто на глазах. Ты становишься сильнее и сильнее с каждой тренировкой".

И

История Спартака — это смесь соревнования и товарищества, поэтому Лиам сотоварищи практиковали также тренировку под названием "круг смерти". Суть ее такова: один участник занимает исходное положение для какого-нибудь упражнения, а остальные образуют кольцо вокруг него. Пока человек в центре делает одно упражнение (например, бросает каждому стоящему в кольце тяжелый медбол, а в перерывах между бросками делает берпи с отжиманием), парни вокруг выполняют другое (например, передают по кругу мешок с песком).

Таким образом, человек в центре круга работает без передышки, а остальные тем временем тренируют силу и координацию. Когда "центровой" заканчивает подход, его сменяет кто-то из стоящих вокруг, а он занимает его место. Первым впечатлением Макинтайра от "круга смерти" было "Зачем мне все это нужно?", но он быстро вошел во вкус: "Это действительно увлекательная и интенсивная тренировка, причем чем больше людей — тем сильнее мотивация. К тому же сейчас я тренируюсь вместе с моим "смертельным врагом" — по сценарию, естественно, — и это круто, потому что, с одной стороны, мне хочется его превзойти в результатах, а с другой — мы одна команда и должны поддерживать друг дру-

“ЕСЛИ РАНЬШЕ ДЛЯ МЕНЯ СТИМУЛОМ БЫЛО “ТЫ ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ЭТУ РОЛЬ, ИЛИ КАК?”, ТО ЗДЕСЬ ВОПРОС СТОЯЛ “ТЫ ХОЧЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ НА ЭКРАНЕ КАК МУЖИК ИЛИ КАК ТРЯПКА?”

га. Все это создает отличную атмосферу дружеского соревнования”.

Некоторые историки считают, что в действительности гладиаторы были здоровенными упитанными мужиками, скорее напоминающими борцов сумо, чем современных бойцов смешанного стиля, — жировая прослойка защищала их от ранений. У нашего Спартака этих жировых доспехов нет, и режим питания он соблюдает строго.

М

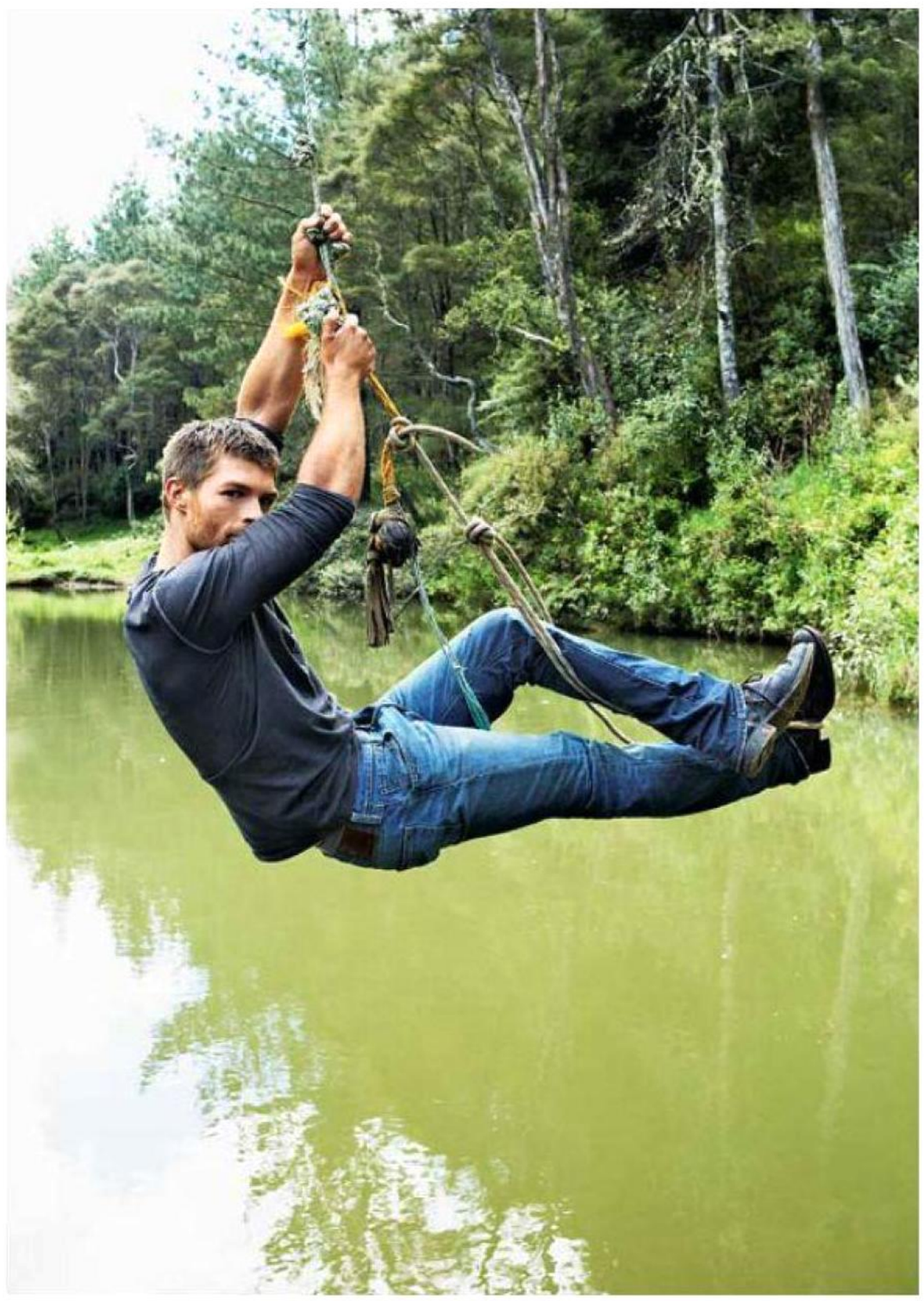
Макинтайр начинает день с миски овсянки с протеиновым порошком, а остальные приемы пищи фокусируются на снабжении организма постным белком (курица или рыба) и овощами, а также порцией “хороших” углеводов (сладкий картофель или рис). И лишь один раз в неделю он на два часа забывает про диету и ест все, что только захочет. “Чаще всего это пицца или бургеры, к тому же моя девушка любит печь, и каждую пятницу к этим двум часам кулинарного разгула меня ждет сырник”. Кстати, привычка питаться по распорядку настолько заразительна, что Макинтайр даже не смог вернуться к своему обычному рациону во время сериального межсезонья: “Самое смешное, что я пробовал перестать питаться “правильно”, но у меня ничего не вышло — я сразу начинал чувствовать себя настолько ужасно, что вскоре все мысли о питании “по старинке” исчезли”.

Суть диеты проста: правильное питание помогает не только хорошо выглядеть, но и хорошо себя чувствовать, а главное, поддерживать на максимальном уровне энергию и силу, без которых в нашем опасном мире не выжить. Конечно, чаще всего слово “выжить” для нас значит не совсем то, что для гладиаторов, но в итоге цель одна — победа или поражение. Что выберешь ты? А если вдруг почувствуешь недостаток мотивации — вот тебе напоследок совет от Макинтайра: “Лучшая мотивация — это люди, которые тебя окружают”. ■

МЕСЯЦ СПАРТАКА

Тело бойца — за четыре недели с помощью трех трисетов. Тренировка построена таким образом, что метаболизм включает турборежим — жир сгорает, как свеча, открывая удивленным взорам столь же быстро растущую мускулатуру.

Тренируйся по этой схеме трижды в неделю с однодневным отдыхом между тренировками. Выполняй максимально возможное количество повторов каждого упражнения за 40 секунд, затем устраивай 20-секундный перерыв. Начни с Трисета 1, последовательно выполни все три упражнения, отдохни минуту и повтори. По этой же схеме выполни Трисеты 2 и 3.



ТРИСЕТ 1

1А Горизонтальная планка с подъемом ног

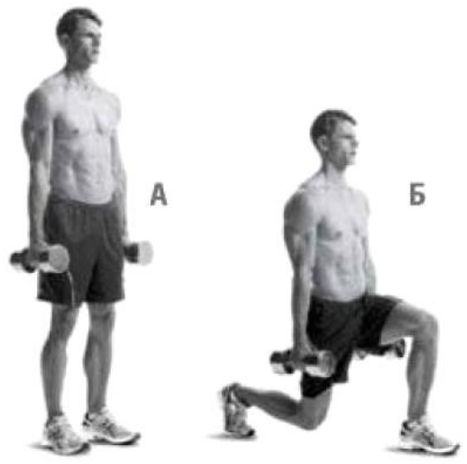
Прими упор лежа, опершись на предплечья. Напряги пресс и ягодицы, удерживая тело в горизонтальном положении так, чтобы оно образовывало прямую линию от головы до пяток **(А)**. Подними правую ногу и удерживай ее в поднятом положении 1 секунду, затем опусти и подними левую **(Б)**. Чередуй ноги на протяжении всего упражнения.

1Б “Дровосеки” с гантелью

Возьми гантель обеими руками и подними над правым плечом, как показано на фото **(А)**. Не сгибая рук, мощным движением поверни торс и вынеси руки с гантелью за левое колено, как будто раскалывая полено **(Б)**. Остановись, вернись в исходное положение и повтори. (Во время второго выполнения трисета поднимай гантель над левым плечом.)

1В Выпад с гантелями

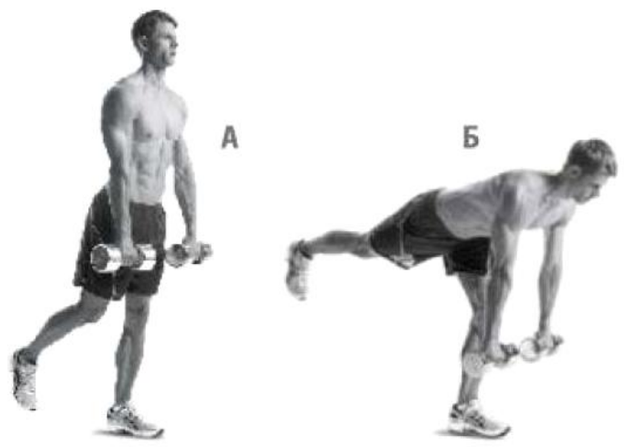
Возьми по гантели в каждую руку и стань, расставив ноги чуть уже ширины плеч **(А)**. Удерживая торс вертикально, сделай длинный шаг вперед левой ногой и медленно опускайся, пока она не будет согнута в колене под прямым углом, а колено правой ноги не окажется в 2–3 см от пола **(Б)**. Вернись в исходную позицию и повтори упражнение, сделав выпад правой ногой. Чередуй ноги до истечения времени.



ТРИСЕТ 2

2А Становая тяга гантелей в стойке на одной ноге

Возьми пару гантелей хватом сверху и, удерживая их перед бедрами, чуть согни левое колено и отведи прямую правую ногу назад и вверх, оторвав стопу от пола **(А)**. Удерживая правую ногу на одной линии с торсом, наклонись так, чтобы туловище было почти параллельно полу **(Б)**. Задержись в этом положении, вернись в исходное и повтори. Через 20 секунд смени ногу и продолжай.

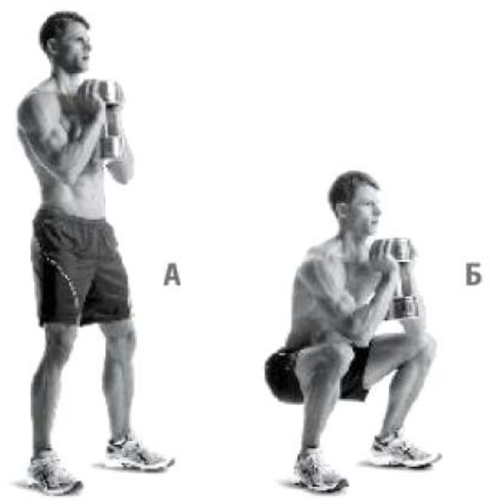


2Б Жим гантелей с толчком

Возьми по гантели в каждую руку, разверни руки ладонями друг к другу и подними снаряд над плечами **(А)**. Чуть согни колени **(Б)** и резко вытолкни гантели вверх, выжав их до выпрямления рук **(В)**. Опусти снаряд и повтори.

2В Приседания с вертикальной гантелью

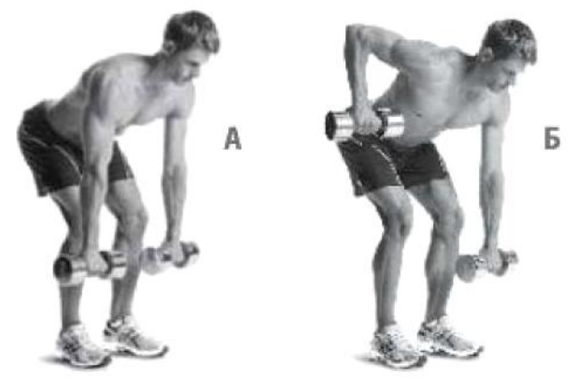
Удерживая гантель в вертикальном положении на уровне груди обеими руками так, чтобы локти были направлены вниз, поставь ноги на ширине плеч **(А)**. Сохраняя естественный прогиб в спине, глубоко присядь так, чтобы в нижней точке приседа локти оказались между коленей **(Б)**. Задержись в нижней точке и вернись в исходное положение.



ТРИСЕТ 3

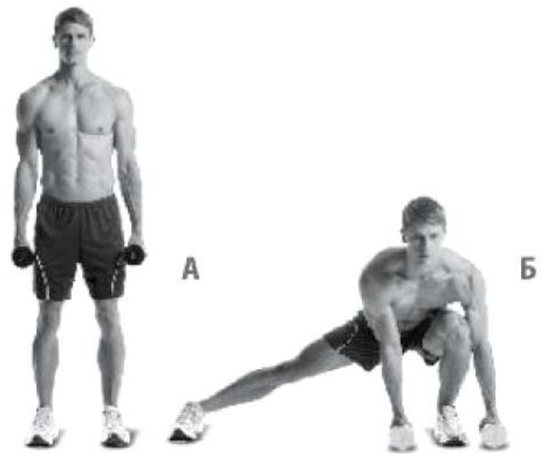
3А Поочередная тяга гантелей

Возьми в каждую руку по гантели, чуть согни ноги в коленях и наклони корпус так, чтобы он был почти параллелен полу, гантели при этом в прямых опущенных руках, повернутых ладонями к тебе **(А)**. Не двигая корпусом и не округляя спины, подтяни гантель в правой руке к себе, сгибая руку в локте и подтягивая лопатку к позвоночнику **(Б)**. Верни гантель в исходное положение и повтори упражнение левой рукой, затем продолжай чередовать руки.



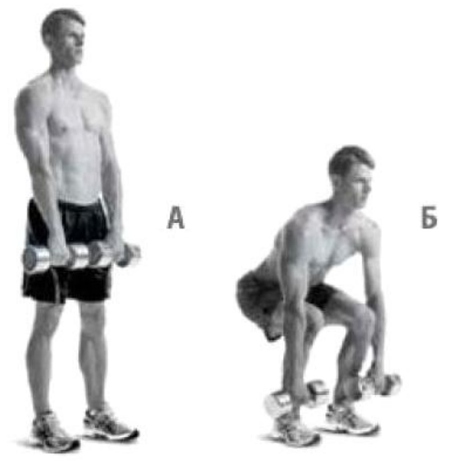
3Б Боковой выпад с гантелями

Стань ровно, поставив ноги на ширине плеч и удерживая по гантели в опущенных вдоль корпуса руках **(А)**. Сделай широкий шаг левой ногой в сторону и, прочно удерживая обе стопы на полу, опусти корпус вниз, согнувшись в поясе и не округляя спины и согнув левую ногу в колене. Если можешь, коснись гантелями пола **(Б)**. Вернись в исходную позицию и повтори на правую сторону. Продолжай до истечения 40 секунд.



3В Становая тяга с гантелями

Возьми в каждую руку по гантели и, опустив прямые руки перед собой, поставь ноги на ширине плеч **(А)**. Не округляя спины, согнись в талии, согни колени и опусти гантели как можно ниже **(Б)**. Задержись в нижней точке, затем вернись в исходное положение. Если упражнение вызывает дискомфорт — расставь ноги в два раза шире плеч и опускай гантели между ногами, а не так, как показано на рисунке.



НА ВСЮ ГОЛОВУ

У МУЖСКОГО МОЗГА ЕСТЬ ЯВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕРЕД ЖЕНСКИМ. НАПРИМЕР, ОН ЛУЧШЕ ЗНАЕТ, КАК РЕШИТЬ ТУ ИЛИ ИНУЮ ПРОБЛЕМУ, ПОТОМУ ЧТО В ЕГО АРСЕНАЛЕ ПОБОЛЬШЕ ЛОГИКИ И АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ. И ВОТ ИМЕННО ПОЭТОМУ МЫ НЕ МОЖЕМ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА НА НАУЧНЫЕ ФАКТЫ: ПАМЯТЬ У МУЖЧИН ХУЖЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН, И В НАШИХ РОЛИКАХ ЧАЩЕ ТЕРЯЮТСЯ МЕЛКИЕ ШАРИКИ. ЧТОБЫ ЭТО СЛУЧАЛОСЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ, МЫ ПРОШТУДИРОВАЛИ НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И УЗНАЛИ, КАК СВЕТЛЫЕ УМЫ СОВЕТУЮТ ЗАКАЛЯТЬ МОЗГ В XXI ВЕКЕ. И ТЕПЕРЬ ВОТ РАССКАЗЫВАЕМ.

ТЕКСТ: МАРК ПИКОК

Ночь, которую ты не забудешь, случится благодаря совету №15

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

1

Умная добавка

Креатин — спортивная добавка к пище — делает тебя не только сильнее и выносливее. Работники Сиднейского университета доказали: если принимать по 5 г этой добавки в течение 6 недель, IQ растет в среднем на 15 единиц — креатин наполняет энергией не только мышцы, но и мозг, благодаря чему повышается его производительность.

Чтобы мозг не истощался от нагрузки, его надо подпитывать. Подробнее — в №9

Умный человек многое предвидит и избегает худших сценариев. В помощь тебе — совет №24

Перерывы в работе повышают IQ. В качестве оправдания покажи начальнику совет №10

2

Глоток свободы

Бывает так, что ты в ступоре и котелок не варит, а при этом необходимо довести до конца какое-то дело, требующее умственного напряжения. Если позволяет ситуация — беги в магазин и хватай бутылку пива. Журнал Consciousness and Cognition сообщает, что умеренное количество алкоголя позволяет перепрыгнуть через барьер и по-новому взглянуть на затруднительную ситуацию. Но не переборщи.

БЛЕСТЯЩИЕ ИДЕИ

Творческое мышление требуется не только одухотворенным типам, которые мучаются над идеей нового рекламного ролика про лекарство от диареи. Нестандартные мысли пригодятся и тебе — чтобы решать большие проблемы малыми усилиями.

3. Чуешь, чем пахнет_

Выбирая себе новый аромат в парфюмерном магазине, спроси у продавца, есть ли что-нибудь с нотками розмарина. Дело не в том, что ты хочешь быть очень модным. Просто ученые носы из Нортумбрийского университета (Великобритания) вынюхали, что запах этого растения активизирует области мозга, отвечающие за скорость мышления и правильность выводов. Чуешь, чем пахнет?

4. Жвачный рефлекс_

Даже когда ты жуешь жевательную резинку, твой пульс немного учащается (как-никак физнагрузка). Выше пульс — больше кислорода и глюкозы достигает головы, что влечет за собой улучшение работы мозга. Можешь считать этот факт надуманным, но исследователи из Нью-Йорка преподносят его исключительно как научный. И настоятельно рекомендуют жевать, особенно когда просто сидишь и думаешь.

5. Готовь план Б_

Упорная умственная работа сказывается на содержимом твоей головы так же, как суровая тренировка — на мышцах: мозг устает до боли. Невролог Дэниел Уилсон говорит, что делать: “Витамины группы В помогают мозгу быстрее восстанавливаться после нагрузки. Молоко, хлеб, яйца, печень — вот что нужно, чтобы голова заработала с прежней силой”.

6. Одна вода_

Без воды мозг — как двигатель без масла: скрипит и ломается. Психиатр Мурали Дораисвами специально для мозговитых людей рассчитал дневную норму потребления жидкости: глоток воды каждые 15 минут, чтоб избежать усталости; чашка кофе за 30 минут до решения серьезной задачи; зеленый чай во второй половине дня, чтобы не клевать носом, но потом хорошо спать ночью.

7. Воля в кулаке_

Настоящие мужики решают проблемы кулаками, но делать это можно тоже по-разному. Например, как советуют немецкие психологи: сожми левую руку в кулак как можно сильнее и держи так 2 минуты. Это упражнение активизирует нейронные проводящие пути в правом полушарии, которое специализируется как раз на обработке творческих задач. Вот так, разожми кулак и твори.

СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Важен не сам IQ (коэффициент интеллекта), а так называемый активный IQ — то есть сколько своих умственных способностей ты можешь мобилизовать прямо сейчас для решения сиюминутной задачи. Слушай наши советы и будь в форме всегда.

8. Самый сок_

После мощной тренировки твой мозг оккупируют свободные радикалы — молекулы, которые, кроме всего прочего, блокируют работу "активного IQ". Хлопни после нагрузок стакан свежевыжатого апельсиново-морковного сока в баре фитнес-центра: витамины A и C, побеждая радикалы, сводят на нет умственное оцепенение.

9. Японская смекалка_

Хотя бы иногда заказывай на обед суши — голова скажет тебе спасибо. Если верить изданию British Medical Journal, регулярное потребление йода, который содержится в рыбе и водорослях вроде морской капусты, напрямую связано с повышенным IQ. Если сырая рыба — не твой случай, возьми на вооружение ламинарию (та самая капуста) в таблетках. Это будет еще один гарнир к знакомой котлете.

10. Разговорчик в строю_

Пятиминутного разговора с коллегой, из которого чувство юмора и жизнерадостность бьют фонтаном, достаточно для того, чтобы повысить работоспособность в середине дня. В журнале Social Psychology and Personality Science пишут: после короткого позитивного общения ты лучше принимаешь решения. А этого от тебя и ждут на работе.

11. Разумные игры_

Компьютерные шутеры от первого лица, как доказали ученые из Рочестерского университета (США), развивают внимательность и бдительность в реальном мире (без этих двух кирпичиков IQ не построишь). Но есть четкое предписание: не дольше одного часа в день, а последний выстрел — не позднее девяти вечера. Иначе убьешь не только врага, но и надежду на качественный сон.

12. Мозги на завтрак_

Про омега-3 жирные кислоты мы пишем в каждом номере, а есть еще одна не менее ценная штука: фосфолипиды. Они содержатся в яичном желтке, молоке и, образно говоря, смазывают нейронные проводящие пути (по которым идет нервный импульс от одного нейрона в мозгу к другому) едва ли не лучше тех самых кислот. Как следствие, ты быстрее соображаешь. Так что яйца на завтрак три раза в неделю — самое то.

13

Последние новости

Тут такая история: следить за новостями полезно, но, как говорят, не нужно зацикливаться на одной газете или на одном сайте. В Университете Вандербильта (США) выяснили, что, меняя любимый источник информации раз в месяц, ты прибавляешь единицы к своему IQ. Для разнообразия заглядывай на surfingbird.ru или другую рекомендательную поисковую систему.

ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Американская академия неврологии докладывает: у тебя шансы испытать проблемы с памятью на 50% выше, чем у этих, как их там… чем у женщин. Поэтому запоминай.

14. Знакомые все лица_

Приятные новости публикуют иногда в Journal of Neuroscience: секс (не менее двух раз в неделю) приносит не только удовольствие, но и пользу для ума. Связь такая: во время собственно акта в твоем организме вырабатывается гормон окситоцин, который, помимо всего прочего, со временем улучшает способность запоминать лица людей. И по утрам уже не будет немых вопросов: кто это рядом с тобой?

15. Любимая позиция_

Йога, как известно, призвана поддерживать весь организм в хорошей форме, а вот немецкие ученые указали, какое именно из многочисленных упражнений благотворно влияет на отделы мозга, ответственные за память. Итак, сядь, босыми стопами упрись одна в другую, наклонись вперед и сиди так 15 сек. Это один повтор, а нужно 10. Повторяй каждый день хоть перед телевизором, чтобы не терять времени даром.

16. Сила мысли_

Посещай спортзал трижды в неделю — и твоя память не будет дряхлеть год от года, как это случилось с твоей неспортивной бабушкой. По данным журнала Medicine & Science in Sports & Exercise, идеальная в этом смысле нагрузка — 40-минутная силовая тренировка, которую дополняет интенсивная 20-минутная кардиосессия.

17. Нечего читать_

Хочешь что-то запомнить и не забыть — устраивай себе самопроверку каждые пять минут ("Как зовут ее маму? — Галина Даниловна"). К такому выводу пришли исследователи из Университета Пердью (США), которые уверяют: самотестирование помогает запомнить конкретную информацию лучше, чем многократное зачитывание. А теперь вопрос: сколько апельсиново-морковного сока надо выпивать?

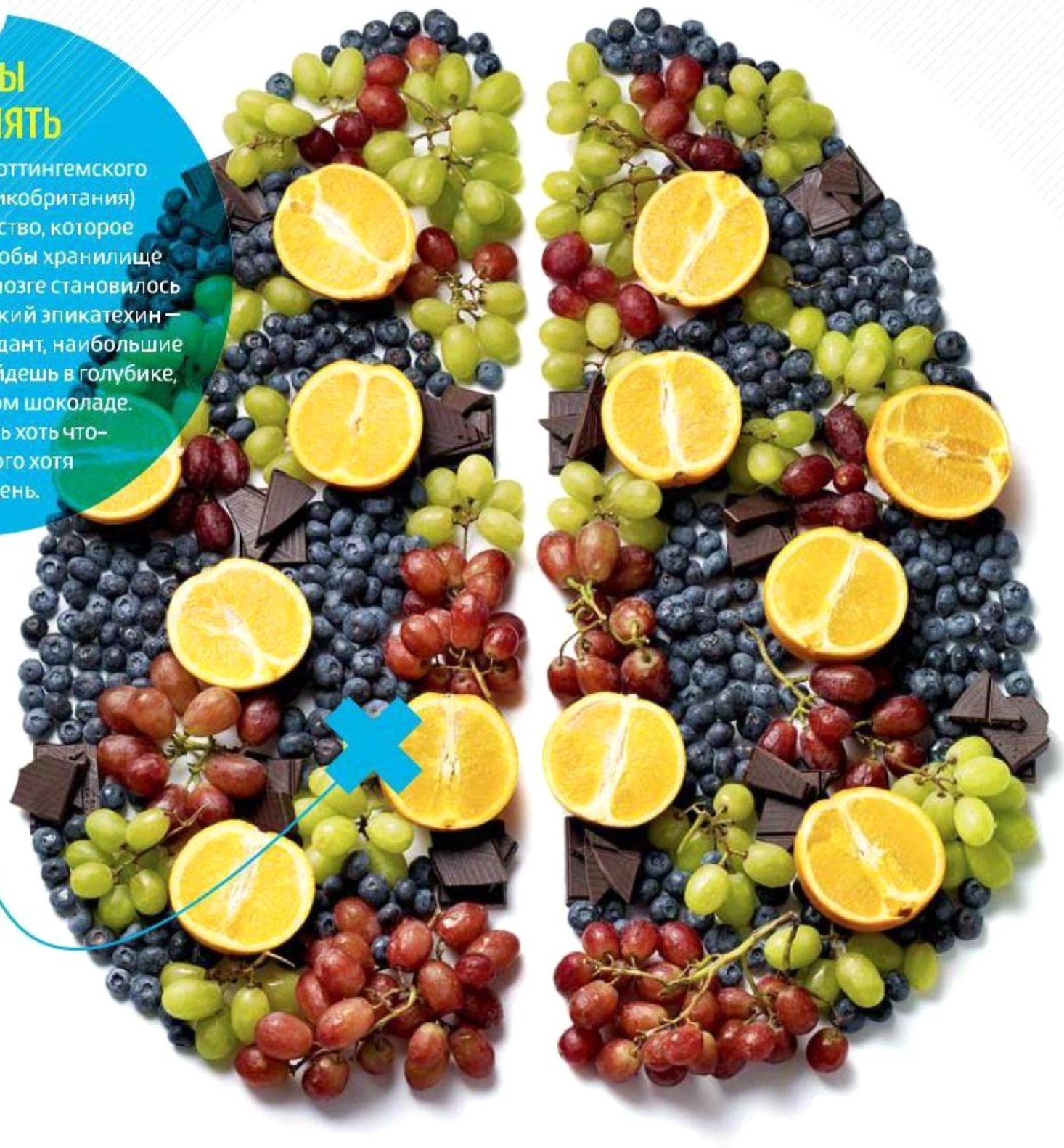
18. Одним движением_

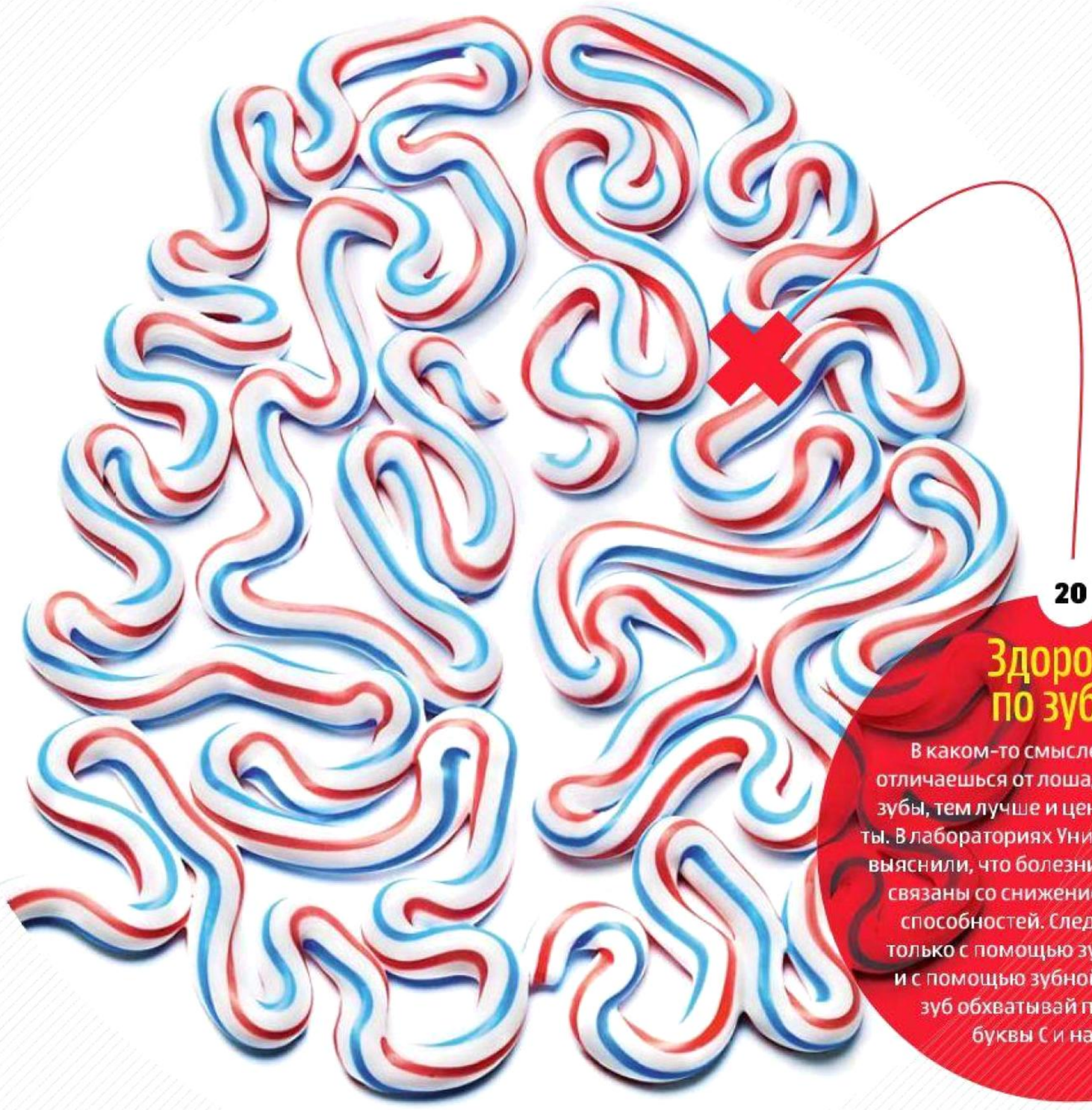
Если в течение одного года ты будешь практиковать регулярные аэробные тренировки, велик шанс, что размер твоего гиппокампа (отдел мозга, отвечающий за переход кратковременной памяти в долговременную) увеличится процента на два, а значит, станет производительнее. Минимальные требования: бодрая 30-минутная прогулка три раза в неделю.

19

Ягоды на память

Исследователи из Ноттингемского университета (Великобритания) обнаружили вещество, которое способствует тому, чтобы хранилище информации в твоем мозге становилось больше и лучше. Это некий эпикатехин — флавоноид и антиоксидант, наибольшие запасы которого ты найдешь в голубике, винограде и темном шоколаде. Советуют сьедать хоть что-нибудь из этого хотя бы раз в день.





20

Здоровье по зубам

В каком-то смысле ты мало чем отличаешься от лошади: чем здоровее зубы, тем лучше и ценнее конь. То есть ты. В лабораториях Университета Бостона выяснили, что болезни зубов напрямую связаны со снижением когнитивных способностей. Следи за пастью не только с помощью зубной щетки, но и с помощью зубной нити: каждый зуб обхватывай петлей в виде буквы С и начищай.

ПРИХОДИТ С ВОЗРАСТОМ

Болезни Паркинсона, Альцгеймера и другие неврологические проблемы прочно входят в пятерку самых распространенных угроз твоему здоровью на старости лет. Защити мозг от безумного будущего уже сегодня.

21. В ногу с музыкой_

Помнишь, что полезно ходить? Еще полезнее это делать под музыку, причем идти нужно в такт песне (вот попробуй под трек Another One Bites the Dust группы Queen). Как утверждается в исследовании Питтсбургского университета, такая координация движения и получаемой мозгом информации как нельзя лучше сказывается на функциях последнего. Следующим этапом могут стать танцы, если что.

22. Третье не будешь_

Давай-ка так: ближайшие два выходных дня — без сладкого. У человека после 40 лет мозг в буквальном смысле начинает усыхать, и не то чтобы он от этого лучше работает. Так вот, как выяснили австралийские ученые, у людей с повышенным содержанием сахара в крови этот процесс проходит в среднем на 10% быстрее, чем у тех, у кого анализы в порядке. Не ешь десерт хотя бы два дня в неделю.

23. Какао вкуснятина_

Научный журнал Hypertension докладывает: по данным недавних исследований, у людей с умеренными когнитивными нарушениями наблюдаются заметные улучшения после того, как они начинают регулярно хлебать какао, богатое полезными для мозга флавонолами. Не желаешь пить какао по утрам, как в детстве? Просто добавляй ложку-другую во взрослый протеиновый шейк.

24. Виден издалека_

Новейшие технологии позволяют с помощью компьютерной томографии (МРТ) мозга узнать, есть ли у тебя предрасположенность к слабоумию (то есть, проще говоря, впадешь ли ты в маразм, когда будешь дедом). Если кто-то из твоих ближайших родственников столкнулся с такого рода заболеванием, не пожалей денег — прояви здравомыслие и обследуй себя. Генетика — вещь упрямая.

25. Мощный спецназ_

Специи — это не только соль, перец, лавровый лист. Вот есть, например, куркума, без которой не приготовишь идеальное карри. И в этой куркуме есть вещество, помогающее твоему организму сделать старческое слабоумие туманной перспективой: куркума, как говорят специалисты из Университета Линчепинга (Швеция), предотвращает атеросклероз сосудов головного мозга. ■

ТЕЛА СО СТАЛЬНЫМ СЕРДЕЧНИКОМ

МН ПРОДОЛЖАЕТ СЕРИЮ ПУБЛИКАЦИЙ О ТРЕНИРОВКАХ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗУЮТ СИЛЫ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ. НА ОЧЕРЕДИ — ТЕЛОХРАНИТЕЛИ САМЫХ СЕРЬЕЗНЫХ ИТАЛЬЯНСКИХ ПОЛИТИКОВ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ДЕЯТЕЛЕЙ.

ФОТО: СЕРДЖИО РАМАЗОТТИ

У Роберто Тесты исключительная работа. Он — один из тех, кто отвечает за персональную безопасность итальянской элиты, включая таких людей, как [redacted] и [redacted]. Иначе говоря, он работает в стране, где процветает коррупция, где богатая история политических похищений и убийств даже стала материалом для книг и фильмов. А еще эта страна сейчас переживает период экономической нестабильности, так что Теста находится в постоянной боевой готовности.

Во время смены, которая может затянуться и на 14 часов, Роберто как тень следует за своим клиентом, постоянно оценивая ситуацию, предупреждая потенциальные угрозы и планируя пути отхода. "Даже когда ждешь клиента из ресторана, ты не можешь расслабиться ни на секунду", — говорит он.

Бывший боец итальянского спецназа 17° Stormo Incursori, Теста уже разменял шестой десяток. По его мнению, это лучший возраст для телохранителя, когда на подкорку уже записан опыт десятилетий тактической работы. Но вместе с опытом копятся старые раны, суставы утрачивают гибкость. Поэтому Теста и команда, с которой он работает, используют тренировочную систему "Такфит" (или "Тактический фитнес"). "Такфит" был разработан в последнее десятилетие, на него полагаются элитные боевые подразделения [redacted], а также полицейский спецназ, созданный для освобождения заложников в Израиле и США.

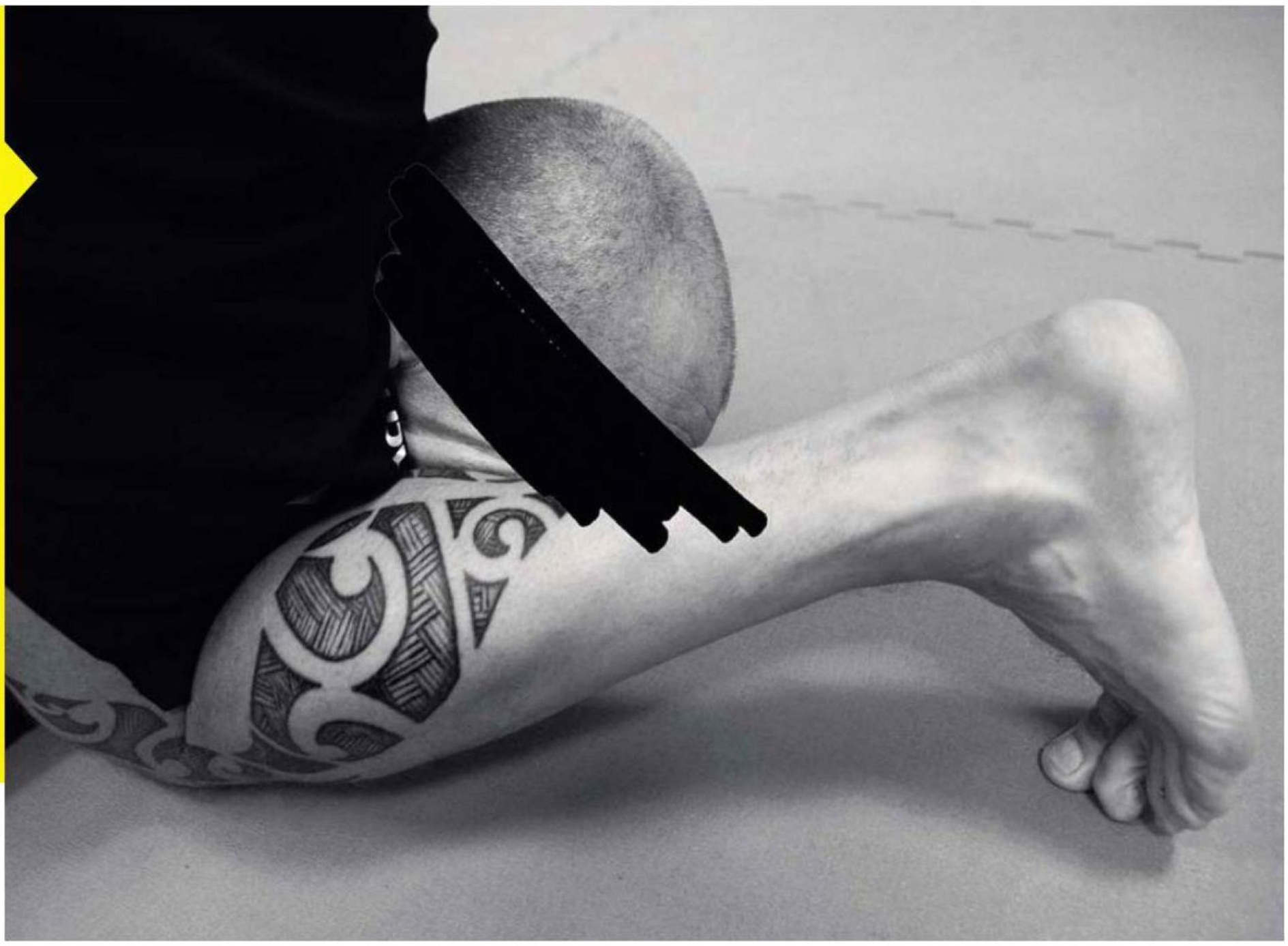
Эта система готовит Тесту к выполнению крайне специфических задач. Ему требуется выносливость, чтобы часами сохранять боевую готовность, пока ничего не происходит, а также резерв скорости, силы и концентрации, чтобы мгновенно переключиться в боевой режим и всех спасти. Тут тело приходится не тренировать, а буквально пытать. Зато после такого сеанса инквизиции резко повышается эластичность мышц и связок, а также выносливость сердечно-сосудистой системы. Ты развиваешь двигательные навыки, о которых твое тело даже не подозревало, чтобы быть готовым к действиям, которые, как ты надеешься, тебе никогда не придется предпринимать. При таких тренировках пресс, похожий на стиральную доску, — просто побочный эффект. "Отличная физическая форма дает спокойствие — ведь оно достигается, только когда ты полностью контролируешь свое тело и ум. Ты ничего не оставил на волю случая", — говорит Теста, добавляя, что ни разу не вытаскивал оружие из кобуры за 20-летнюю карьеру в охранной фирме [redacted]. По его словам, для телохранителя попасть в перестрелку — это уже поражение. Профессионал просто не допустит возникновения такой ситуации.

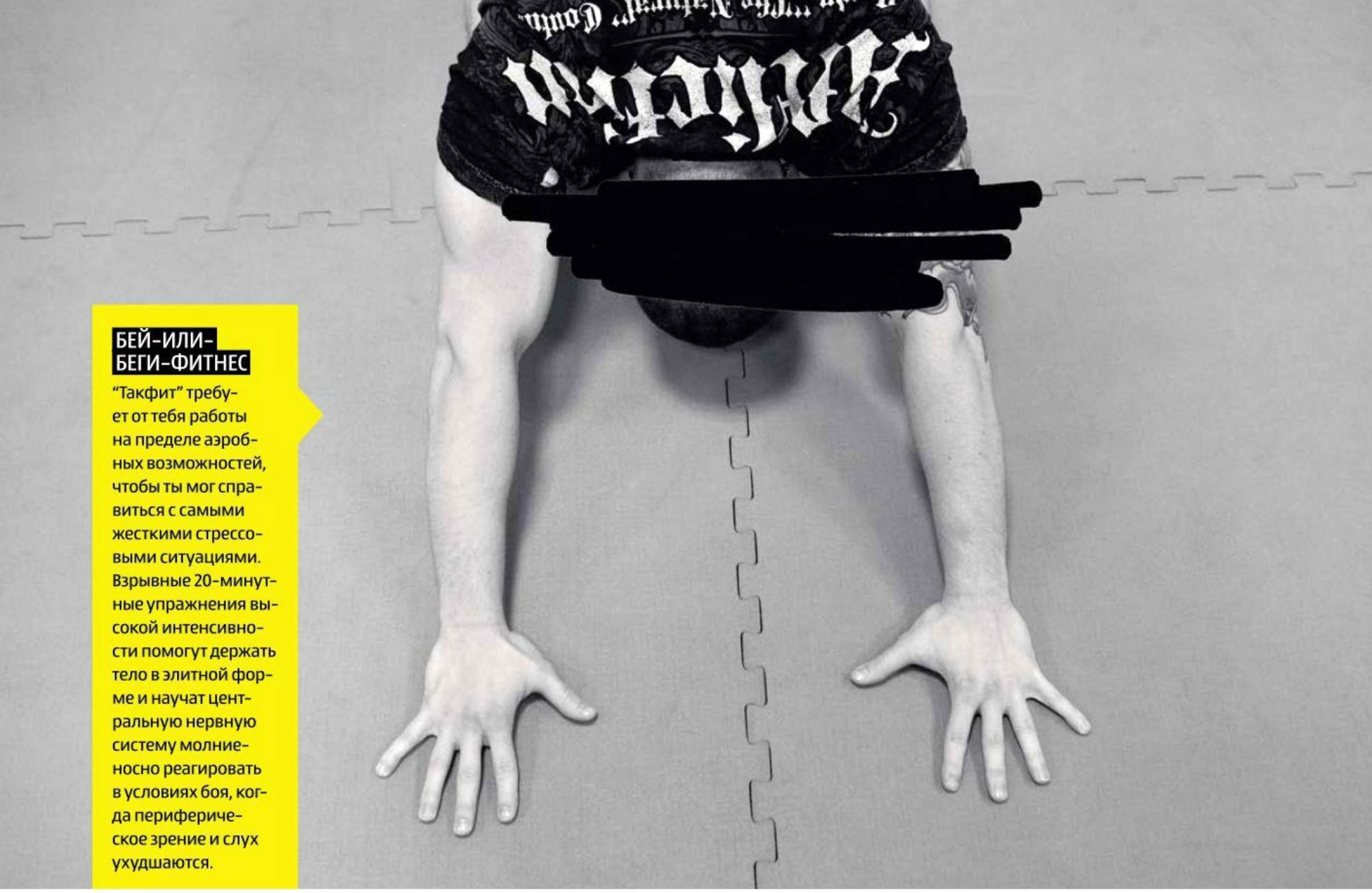
Держи 6 тактических принципов тренировки Тесты, а также его программу, созданную по системе "Такфит". С подобным арсеналом ты обретешь такую убийственно функциональную форму, что тебе позавидуют самые крутые киллеры мира.

МН Из соображений безопасности мы изменили (или просто замазали) некоторые имена и названия в этом материале.

ПОЛЕ БИТВЫ — ВЕЗДЕ

Теста и его команда тренируются с Альберто Галацци, бывшим телохранителем Мадонны и Джорджа Клуни, одним из основателей "Такфита". "Режим тренировок — 4 раза в неделю. Занятия проходят в разных местах и на разных поверхностях, от зала до городской среды. Это помогает симулировать широкий спектр ситуаций, с которыми нам приходится сталкиваться на работе".





БЕЙ-ИЛИ-БЕГИ-ФИТНЕС

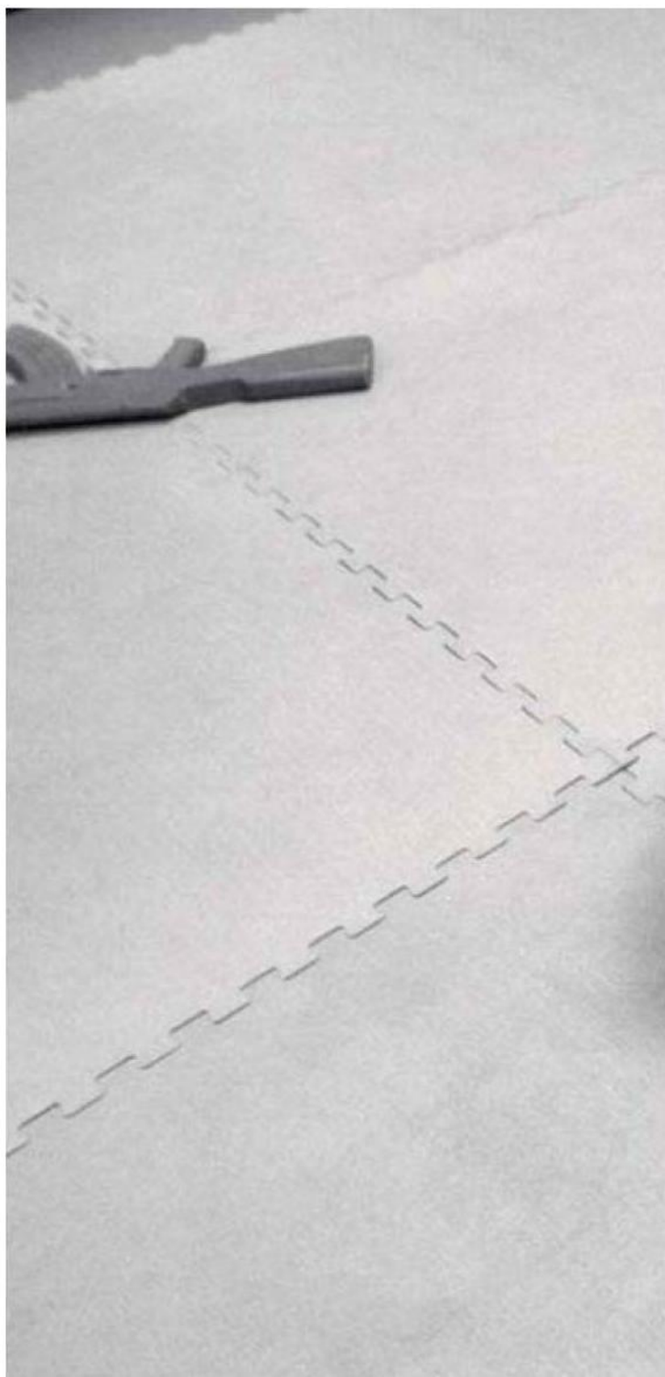
"Такфит" требует от тебя работы на пределе аэробных возможностей, чтобы ты мог справиться с самыми жесткими стрессовыми ситуациями. Взрывные 20-минутные упражнения высокой интенсивности помогут держать тело в элитной форме и научат центральную нервную систему молниеносно реагировать в условиях боя, когда периферическое зрение и слух ухудшаются.

ВООРУЖИСЬ УБИЙСТВЕННОЙ СИЛОЙ

Галацци в совершенстве владеет техникой кикбоксинга, джиу-джитсу, карате и уличных драк, и эти умения он постоянно использует, обучая телохранителей вроде Тесты технике ведения боя не на жизнь, а на смерть. Тебе тоже стоит включить занятия боевыми искусствами в тренировки. Так ты дополнительно укрепишь мускулатуру бедер, плеч и предплечий, а также значительно улучшишь реакцию.

СБАЛАНСИРУЙ ТЕЛО И УМ

В экстренной ситуации каждое движение требует отменной координации и мощного кора. Упражнения "Так-фита" намеренно усложнены, чтобы усилить нагрузку на мозг и прямую мышцу живота. И дело не только в быстроте реакции. Такой подход тренирует ясность мышления в условиях чрезмерных физических нагрузок. Телохранителям это качество необходимо в борьбе за выживание, тебе пригодится на спортплощадке.



ТРЕНИРУЙСЯ ПОД ОГНЕМ

"Такфит" использует много упражнений с собственным весом, заставляя твои мышцы работать с разной интенсивностью и под разными углами. Ты становишься мощнее и подвижнее, а также учишь свое тело лучше держать удар. Это отличная тренировка для ребят, которые занимаются боевыми единоборствами. Если под рукой нет АК-47, используй гири, предметы мебели и свою фантазию, чтобы проработать мускулатуру под новыми для нее углами.

БУДЬ ГОТОВ

Стратегическая цель "Такфита" — физическая готовность ко всему. Это не кардио, не силовая тренировка, не работа на массу, а адский суп из всех перечисленных компонентов. Воспользуйся тренировкой Галацци (справа), чтобы построить тело, которое готово отразить любую атаку.

ПРИБАВЬ СЕБЕ ВЕСА

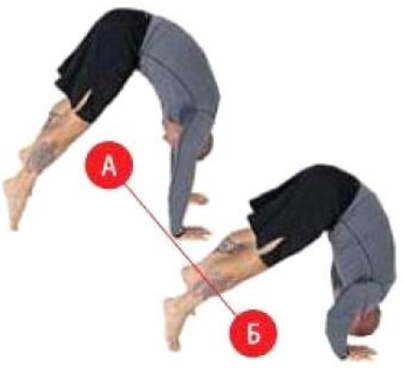
Хочешь попробовать "Такфит" на собственной шкуре? Держи круговую тренировку от Альберто Галацци, которую он написал специально, чтобы салаги вроде тебя становились сильнее, выносливее и ловче. Выполняй ее так: для начала сделай по одному подходу каждого упражнения, на каждый подход — 20 секунд, отдых между упражнениями — 10 секунд. Сделал все четыре? Это один круг, таких надо сделать восемь. Сделал все восемь? Отдохни 1 минуту и следующие 20 минут продолжай круговую тренировку, делая столько повторов, сколько задано в описании каждого упражнения внизу.

1. ПЕРЕВОРОТ НАЗАД В УПОР ЛЕЖА

Опустись в глубокий присед, разведи руки в стороны и упади назад, не разгибаясь в пояснице (А). Перекатись через голову назад и приземлись в положении упор лежа, не касаясь коленями пола (Б). Повтори 15 раз. Это упражнение развивает ловкость и нагружает мышцы пресса.

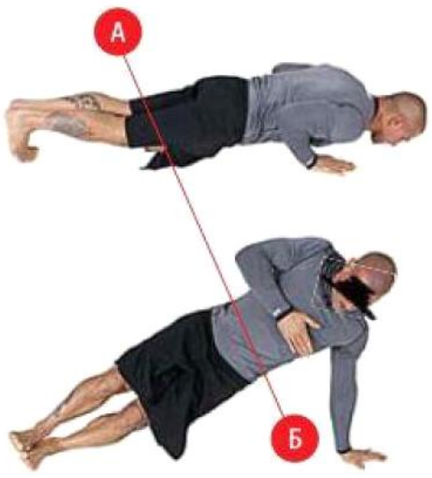
2. ОТЖИМАНИЯ ROCCA

Согнись в пояснице и опусти руки на пол, поставь ступни на мыски (А). Согни руки в локтях и коснись головой пола (Б). Вернись в исходную позицию и повтори 5 раз. Это отличный способ развить функциональную силу плечевого пояса.



3. ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПЛАНКА

Стань в планку (А). Перенеси вес на левую сторону и прими позицию боковой планки, прижав правую руку ладонью к груди, как на фото (Б). Вернись в исходное положение и повтори 8 раз сначала для левой стороны, а затем сделай еще 9 повторов для правой стороны тела. Железобетонный пресс тебе обеспечен.



4. ШТОПОР

Встань на четвереньки, согнув ноги в коленях до прямого угла и касаясь пола только мысками (А). Поверни бедра вправо и повернись правым боком к полу, оторвав левую руку от пола (Б). Быстро вернись в исходное положение и проделай все то же самое в левую сторону. Это один повтор, сделай таких еще 10. Это движение тренирует в первую очередь твою нервную систему. Ты учишься делать сложные движения в спокойной обстановке, чтобы потом без труда делать легкие в сложной ситуации. ■

ОРГАНИЗМ

ЧТО В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ПРО КЛИНИЧЕСКУЮ СМЕРТЬ ТЫ ЗНАЕШЬ ЛИШЬ ПОНАСЛЫШКЕ. ГОВОРЯТ, В ЭТОМ СОСТОЯНИИ ОТКРЫВАЕТСЯ ДВЕРЬ В ЗАГРОБНЫЙ МИР. МН РЕШИЛ РАЗОБРАТЬСЯ В МИФАХ, КОТОРЫЕ НАГОРОДИЛИ ВОКРУГ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ НЕ ЖЕЛАЮЩИЕ УМИРАТЬ ПАНИКЕРЫ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ТЕРМИН “КЛИНИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ” ПОЯВИЛСЯ, КОГДА ВРАЧИ ПОНЯЛИ, ЧТО после остановки сердца у них есть еще 3–5 минут на то, чтобы вернуть больного с того света. Кровообращение и рефлексы у пациента в этот момент отсутствуют, однако клеточный обмен веществ продолжается анаэробным путем. Если до истощения запасов организма врачам удастся возобновить подачу кислорода хотя бы к мозгу, то он, возможно, сохранит все свои функции, и ты выкарабкаешься.

Хотя надежды мало. Национальный институт неврологических и коммуникативных нарушений США проанализировал статистику 9 крупнейших больниц страны: 91% пациентов, к которым были применены реанимационные мероприятия, все равно умерли. Из тех, кто вернулся к нам, 4% “имели нарушения высшей нервной деятельности и требовали постороннего ухода”. И только 5% восстановились полностью. Мы воспринимаем этих людей как посланцев с того света. И они вовсю этим пользуются. Многие реанимированные впоследствии рассказывают, что в мертвом виде они летели по темным тоннелям к свету, встречались с божественными существами и любимыми (усопшими) родственниками, наблюдали со стороны за своим оживлением и, вообще, отлично себя чувствовали.

Вдруг тебе действительно не стоит бояться ухода?

МИФ №1

Человек слышит, как врачи констатируют его смерть

Кора больших полушарий мозга — та самая, которая отвечает за управление психическими процессами (сознанием, памятью, мышлением), — уже выключена, как компьютер, из которого выдернули шнур. А человек продолжает слышать и осознавать услышанное. Какие еще доказательства нужны, чтобы подтвердить наличие у нас нематериальной души и возможность существования сознания отдельно от мозга?

НА САМОМ ДЕЛЕ “Некоторые участки больших полушарий — например корковый отдел слухового анализатора — дольше других сопротивляются дефициту кислорода. Так что в процес-

се отключения мозга полная потеря слуха происходит на несколько секунд позже, чем, например, отключение центров двигательной активности", — объясняет Лев Герасимов, заведующий лабораторией "Технологии жизнеобеспечения при критических состояниях" НИИ общей реаниматологии. По международным нормативам, медик должен потратить не больше 8–10 секунд на констатацию клинической смерти, ведь тут дорого каждое мгновение. Если налицо потеря сознания и прекращение дыхания, врач обязан начать реанимацию. Вполне возможно, что он произнесет вслух "клиническая смерть" еще до того, как твое сознание полностью угаснет.

МИФ №2

Человеку кажется, что он падает или, наоборот, летит вверх по темному тоннелю к свету

Этот сюжет — один из самых часто встречающихся в воспоминаниях о клинической смерти. Сторонники сверхъестественного считают этот тоннель воротами между миром живых и мертвых.

НА САМОМ ДЕЛЕ "Мозг генерирует картинки загробной жизни так же, как галлюцинации или сны. Но происходит это не в состоянии клинической смерти, а в мгновения непосредственно до ее наступления и сразу после успешной реанимации — когда мозг работает в "аварийном режиме" со сбоями из-за дефицита кислорода", — продолжает терпеливо развеивать мифы Лев Герасимов. И нет ничего удивительного в том, что масштабные галлюцинации, которые, по ощущениям больного, могут длиться много часов, на самом деле занимают всего пару секунд. Проверь это следующей ночью: в фазе быстрого сна ты можешь "прожить" несколько дней, всего лишь перевернувшись с боку на бок.

Теперь о тоннеле, по которому умерший летит к свету. Кора затылочных долей мозга, отвечающая за наше зрение, может генерировать изображение, даже не получая нервных сигналов от глаз. В процессе угасания человек сначала прекращает получать реальную "картинку", а потом перестает работать корковый анализатор. Причем делает это он постепенно. Первыми дефицит кислорода испытывают ткани на периферии, последними — полюса затылочных долей. В ходе этого процесса виртуальное "поле зрения" (напомним, глаза уже не видят, но мозг все еще производит картинку) сужается, пока не остается лишь центральное, или, как его еще называют, "трубчатое", зрение.

А вестибулярный анализатор в этот момент из-за недостатка кислорода перестает адекватно воспринимать информацию о положении тела, и человеку кажется, что он движется — например, летит.

МИФ №3

На том свете ждут покой и свобода от земных забот, потому что в состоянии клинической смерти человек переживает именно такие ощущения

Американский врач и психотерапевт Реймонд Моуди в книге "Жизнь после жизни" (см. справку ниже) приводит слова мужчины, вернувшегося "с того света": "В момент травмы я ощутил внезапную боль, но затем боль исчезла... Мне было тепло и приятно как никогда".

НА САМОМ ДЕЛЕ С точки зрения современной медицины на том свете тебя ждет Ничего. А покой при умирании — состояние временное. В ответ на критические ситуации твой организм обычно выбрасывает в кровь дозу эндорфинов, чтобы ты не испытывал подавляющий стресс (например, из-за боли) и продолжал бороться до конца. Клиническая смерть занимает в рейтинге самых опасных приключений твоего тела 2-е место (на первом — биологическая). Поэтому, прежде чем полностью отключиться, твой мозг буквально затапливает сам себя "гормоном счастья", который и вызывает приятные ощущения. Кроме того, радостное чувство могут вызывать медикаменты, которые вводят пациенту в постреанимационный период. Многие из этих веществ вполне годны для танцев на дискотеках.

ЗА ГРОБОВОЙ ДОСКОЙ

Тему околосмертных переживаний популяризировал американский врач и психотерапевт Реймонд Моуди. В 1975 году он выпустил книгу "Жизнь после жизни", в которой содержался анализ метафизических приключений 150 человек, благополучно переживших клиническую смерть. Моуди составил список типовых ощущений временных покойников — вроде отделения сознания от тела или встречи с горячо любимыми родственниками (сначала в списке было 9 пунктов, в 1977-м Моуди расширил его до 15 пунктов). Никаких научных выводов Моуди в своих работах (многомиллионными тиражами вышло 3 книги) не делал. Однако в недавнем интервью доктор заявил буквально следующее: "Опросив уже более тысячи людей... и постоянно встречая в их рассказах одни и те же ошеломляющие и необычные эпизоды, я готов утверждать, что жизнь после смерти с большой вероятностью существует. Собственно говоря, сейчас я абсолютно не сомневаюсь в том, что мои собеседники смогли бросить мимолетный взгляд на то, что находится за пределами нашего мира".

МИФ №4

В состоянии клинической смерти сознание покидает физическую оболочку

В рассказах сходивших “по ту сторону” часто встречается такой сюжет: они словно воспаряют над своим телом и наблюдают со стороны за тем, как их оживляют. При этом человек не привязан к своей бренной оболочке и может перемещаться, например, по зданию больницы.

■ **НА САМОМ ДЕЛЕ** Сэм Перниа, реаниматолог из Саутгемптонского университета (Великобритания), провел эксперимент. Он размещал в отделениях интенсивной терапии яркие запоминающиеся изображения, которые можно увидеть, только если смотришь вниз из-под потолка. Но никто из пациентов, переживших клиническую смерть в этих помещениях и рассказывавших о выходе сознания из физического тела, этих рисунков не увидел. Получается, это тоже галлюцинации?

МИФ №5

В состоянии клинической смерти человек встречает усопших родственников, ангелов, Бога и других экзотических созданий

В 2008 году на больничную койку с диагнозом “инфекционный менингит” загремел американский нейрохирург Эбен Александер. Пролежав в коме неделю, Эбен пришел в себя и начал рассказывать всем подряд о незабываемом опыте путешествий по загробному миру. Перемещался по тому свету Александер на крыле огромной бабочки, его сопровождала женщина с высокими скулами и прекрасными голубыми глазами. Нейрохирург, понятно, общался со спутницей посредством телепатии. Под впечатлением от этих переживаний Александер написал книгу “Доказательство рая”, которая сразу стала бестселлером.

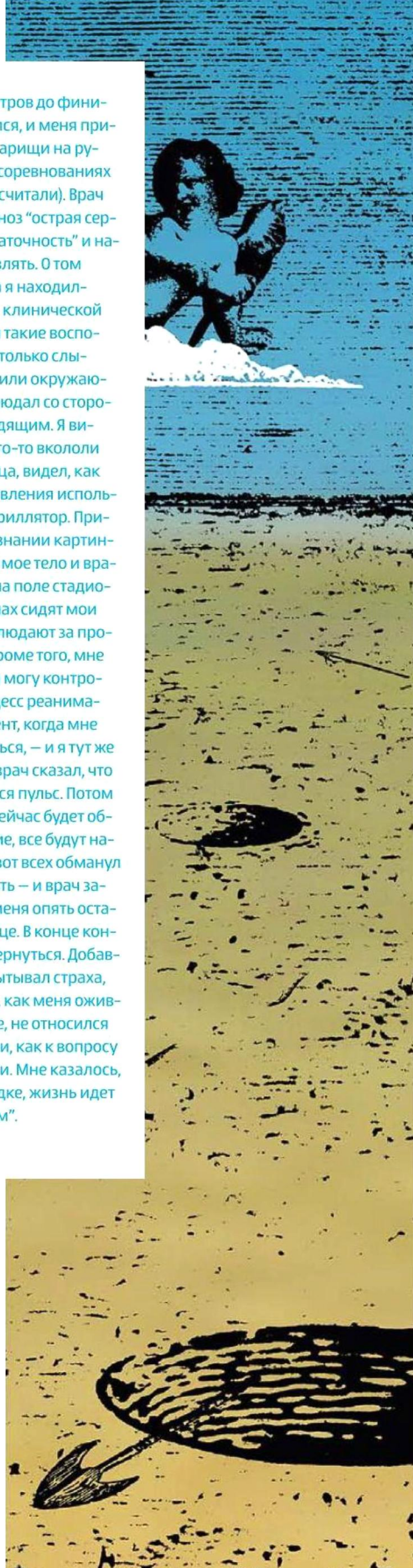
■ **НА САМОМ ДЕЛЕ** В коме ЦНС не отключается полностью: у человека сохраняются рефлексы, могут действовать некоторые участки коры больших полушарий. Так что с точки зрения науки это была не смерть — Александер был скорее “здесь”, чем “там”. Невролог из Лос-Анджелеса Сэм Харрис выдвинул предположение, что Александер в коме испытал воздействие эндогенного диметилтриптамина (DMT). По одной из теорий, в пограничном состоянии между жизнью и смертью организм вырабатывает в промышленных количествах не только эндорфины, но и этот алкалоид — опять же чтобы снизить уровень стресса. DMT приводит человека в особое мистическое состояние (т.н. энтеогенное, что переводится как “становишься божественным изнутри”), сопровождающееся мощными слуховыми и визуальными галлюцинациями. Шаманы Южной Америки, например, используют DMT в составе напитка “айяуаска”, чтобы общаться с духами. Вот и Александеру повезло.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Мы нашли человека, который согласился рассказать тебе о том, что он видел и слышал, когда находился при смерти.

АЛЕКСАНДР СОБОЛЕВ

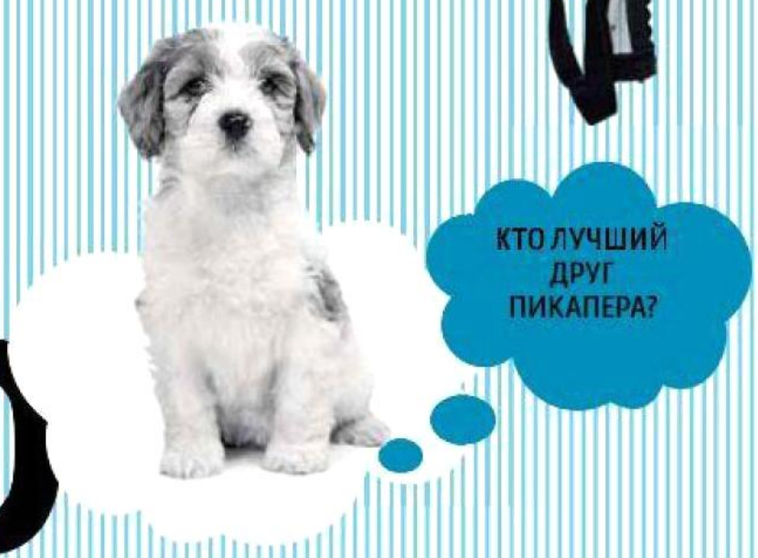
38 лет, предприниматель: “Я пережил состояние клинической смерти, когда учился в десантном училище. Мой взвод участвовал в соревнованиях разведывательных групп. Это 3-дневный марафон на выживание с запредельными физическими нагрузками (без сна и фактически без отдыха), который заканчивается 10-километровым марш-броском в полной выкладке. К этому последнему этапу я подошел не в лучшей форме: накануне распорол стопу какой-то корягой при переправе через реку, мы были постоянно в движении, нога сильно болела, повязка слетала, кровотечение возобновлялось, меня лихорадило. Но я пробежал почти все 10 км, причем, как это сделал, до сих пор не понимаю, да и плохо помню. За несколько сот метров до финиша я отключился, и меня принесли туда товарищи на руках (участие в соревнованиях мне, кстати, засчитали). Врач поставил диагноз “острая сердечная недостаточность” и начал меня оживлять. О том периоде, когда я находился в состоянии клинической смерти, у меня такие воспоминания: я не только слышал, что говорили окружающие, но и наблюдал со стороны за происходящим. Я видел, как мне что-то вкололи в область сердца, видел, как для моего оживления использовали дефибриллятор. Причем в моем сознании картинка была такой: мое тело и врачи находятся на поле стадиона, а на трибунах сидят мои близкие и наблюдают за происходящим. Кроме того, мне казалось, что я могу контролировать процесс реанимации. Был момент, когда мне надоело валяться, — и я тут же услышал, как врач сказал, что у меня появился пульс. Потом подумал: вот сейчас будет общее построение, все будут напрягаться, а я вот всех обманул и могу полежать — и врач закричал, что у меня опять остановилось сердце. В конце концов я решил вернуться. Добавлю, что не испытывал страха, когда смотрел, как меня оживляют, и вообще, не относился к этой ситуации, как к вопросу жизни и смерти. Мне казалось, что все в порядке, жизнь идет своим чередом”.

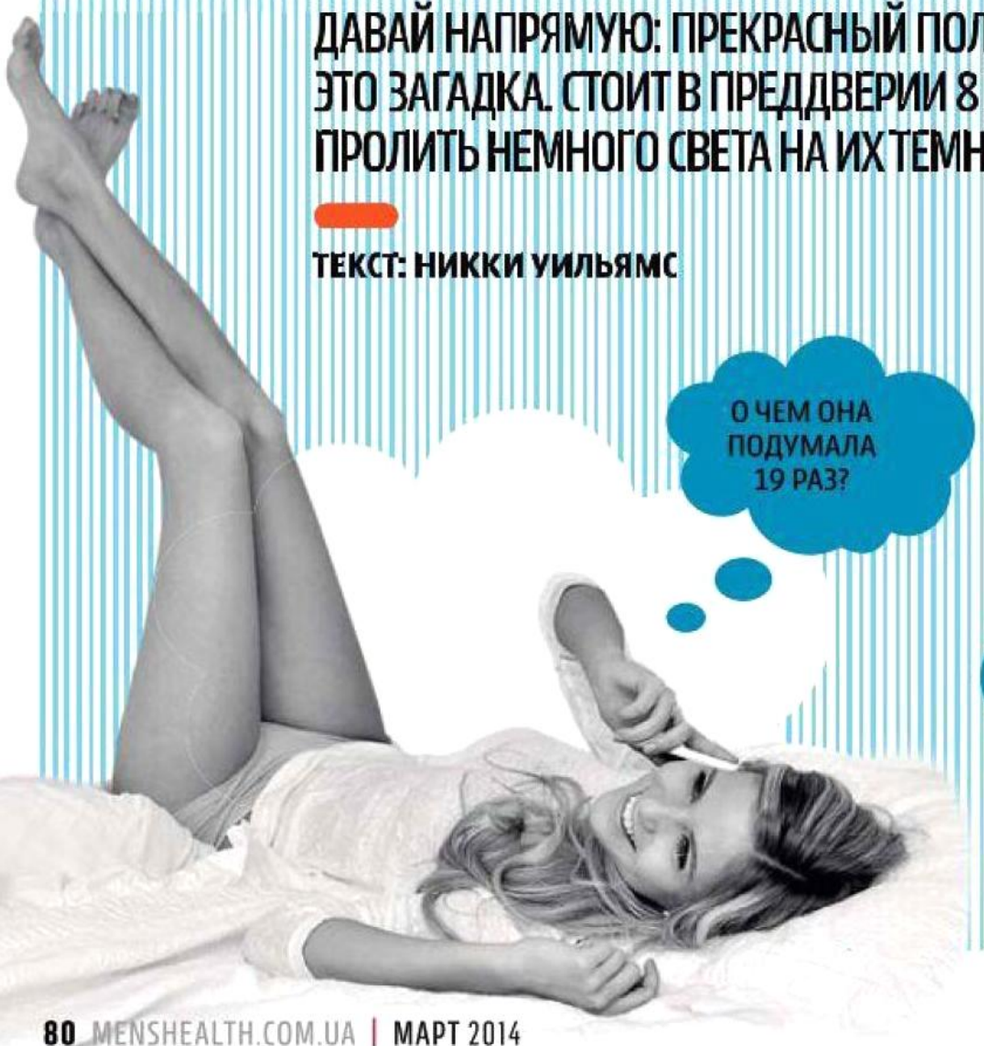


ХОРОШО ЛИ ТЫ ЗНАЕШЬ ЖЕНЩИН?

ДАВАЙ НАПРЯМУЮ: ПРЕКРАСНЫЙ ПОЛ — ЭТО ЗАГАДКА. СТОИТ В ПРЕДДВЕРИИ 8 МАРТА ПРОЛИТЬ НЕМНОГО СВЕТА НА ИХ ТЕМНУЮ СИЛУ.

ТЕКСТ: НИККИ УИЛЬЯМС





01 \
Развод делает женщин...

○ А Счастливее

○ Б Несчастнее

○ В Богаче

02 \
Женщины, которые регулярно получают оральные ласки, с меньшей вероятностью...

● А Набирают вес

● Б Выходят замуж

● В Изменяют

03 \
Женщины лучше слушают собеседника, чем мужчины.

○ А Правда

○ Б Ложь

04 \
Женщины больше склонны к бисексуальности, чем мужчины.

● А ПРАВДА

● Б ЛОЖЬ

05 \
Кто лучше справляется с тестами на IQ?

● А МУЖЧИНЫ

● Б ЖЕНЩИНЫ

06 \
Кто быстрее бегает?

○ А Женщины

○ Б Мужчины

07 \
Сколько калорий в день требуется средней женщине?

○ А 2000

○ Б 1500

○ В 2800

08 \
Кто быстрее влюбляется?

● А Ты

● Б Она

09 \
Странно, но факт: в белой футболке с буквой Т ты становишься для нее более привлекательным. Но насколько?

○ А На 23%

○ Б На 5%

○ В На 12%

10 \
С красавцем женщина более вероятно сделает что?

● А Выйдет за него

● Б Изменит ему

● В Достигнет оргазма

11 \
Какая из этих женщин скорее привлечет твое внимание в баре?

○ А “Горячая” коллега по работе

○ Б Сексуальная незнакомка

12 \
Кто будет тебе лучшей женой?

○ А Бейонсе

○ Б Алла Борисовна Пугачева

○ В Сестра друга

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

13 \
Если у тебя есть собака, то вероятность, что женщина даст тебе свой телефон, возрастает на...

○ А
10%

○ Б
50%

○ В
300%

14 \
Кто изменит с большей вероятностью?

○ А
ТЫ

○ Б
ОНА

15 \
Женщины, которые работают в разные смены...

16 \
Когда ученые из Университета Техаса спросили мужчин, что является самой важной чертой у женщин, те ответили...

17 \
Шутки какого типа больше нравятся женщинам?

○ А Клоунада с падениями

○ Б “Туалетный” юмор

○ В Игра слов

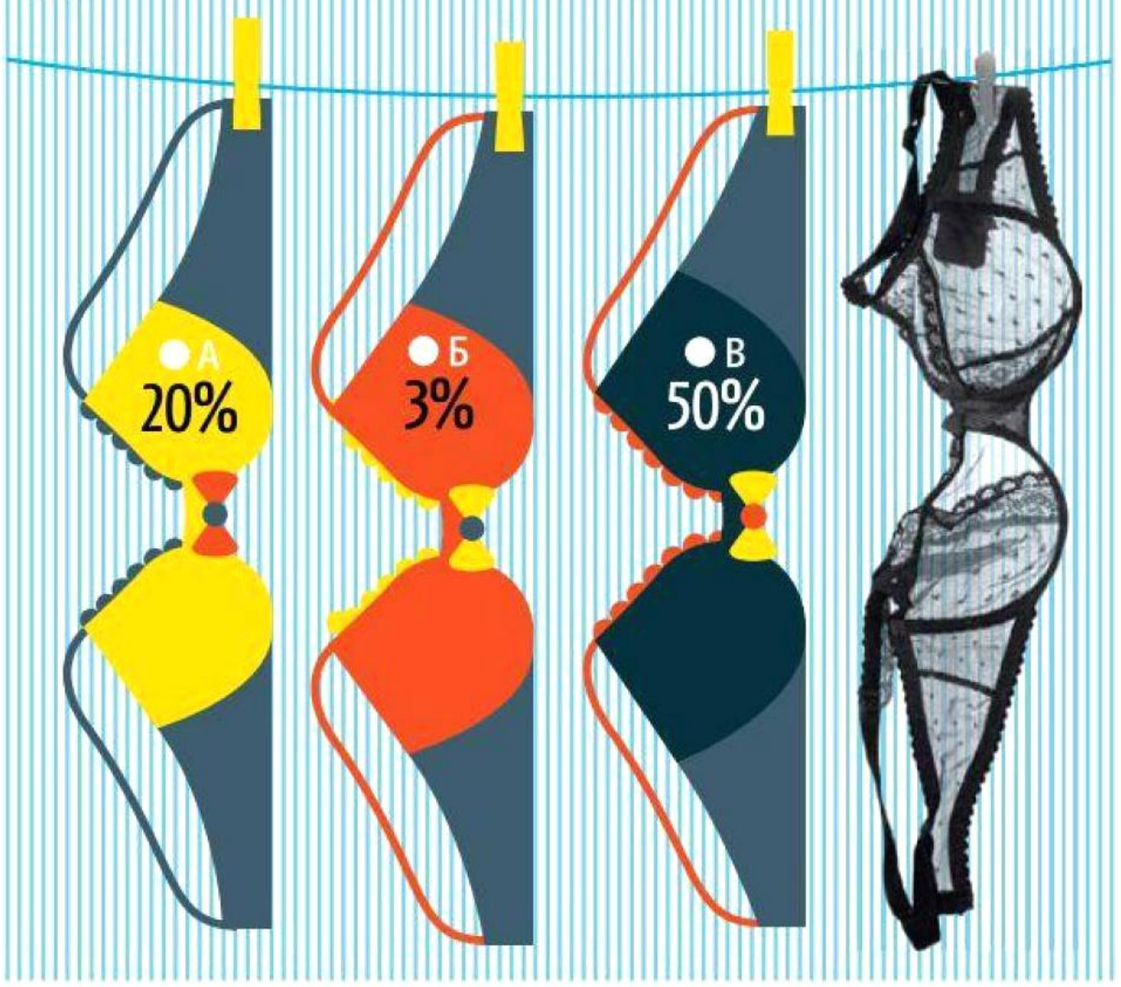
18 \
Женщины более эмоциональны, чем мужчины.

● А
ПРАВДА

● Б
ЛОЖЬ

19 \
Какая из этих женщин скорее ответит на твои авансы?

20 \ Какой процент женщин довольны своим телом?



21 \ Сколько примерно раз в день она думает о сексе? (Подсказка: меньше, чем ты)

- А 1 раз
- Б 8 раз
- В 19 раз

22 \ Сколько слов в день произносит средняя женщина?

23 \ Какой процент пользователей интернет-порно составляют женщины?

- А 33%
- Б 10%
- В 25%

24 \ Тебе нужно больше сна, чем ей.

- А ПРАВДА
- Б ЛОЖЬ

25 \ Как распознать, что девушка будет тебе верной женой?

- А У нее много подруг
- Б У нее много друзей-мужчин
- В У нее всего несколько близких друзей

26 \ У 1000 женщин спросили, в каком возрасте они чувствовали себя наиболее сексуальными. Каков был самый частый ответ?

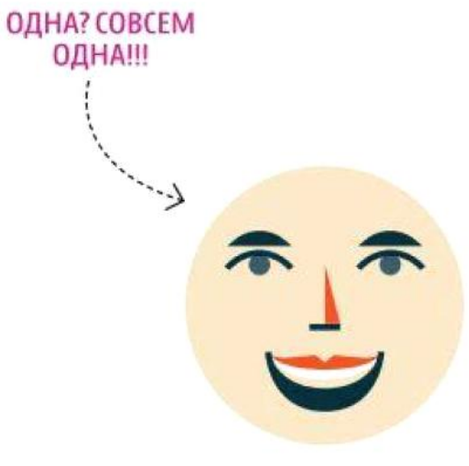
- А 21
- Б 28
- В 34

ТВОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МОЗГУ ЖЕНЩИНЫ

Подсчитай свои очки, посмотри, где ты выбрал неверные варианты, и постарайся запомнить правильные ответы — в жизни они точно пригодятся.

1 ЧТО ДАЕТ ЕЙ РАЗВОД?

ОТВЕТ: А Забудь о таких стереотипах, как "несчастная разведенка" и "обогатилась за счет бывшего мужа". Недавнее исследование Кингстонского университета (Великобритания) показало: развод в среднем снижает доходы женщин (в материальной и нематериальной форме). Зато в первые пять лет после расторжения брака они чувствуют себя счастливее — и прилив позитивных эмоций у них выше, чем у их бывших партнеров.



2 КАК МНЕ УМЕНЬШИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ЕЕ ИЗМЕНЫ?

В Куннилингус способствует ее верности, говорится в журнале Evolutionary Psychology. И мы это чувствуем: те парни, которые видят, что другие мужчины находят их подруг привлекательными, с большей вероятностью включают оральные ласки в свой арсенал.

3 ПОЧЕМУ Я НЕ МОГУ ЗАПОМНИТЬ ИМЯ ЕЕ ЛУЧШЕЙ ПОДРУГИ?

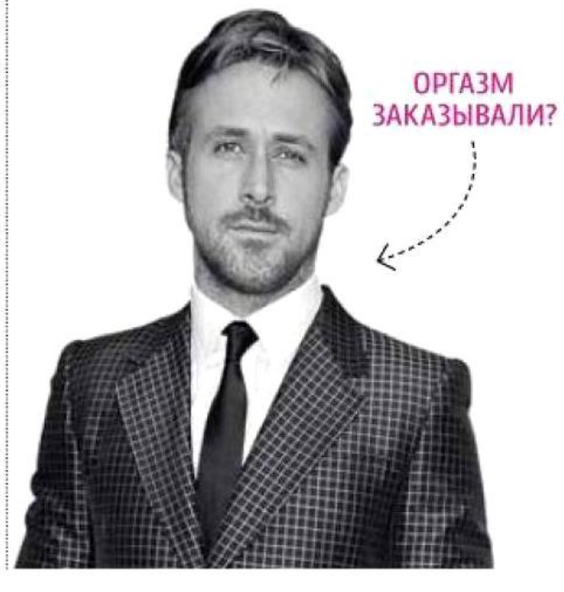
А Исследование, проведенное в Университете Индианы (США), показало: женщины задействуют оба полушария мозга, когда слушают. Мужчины — только одно.

4 МОЖЕТ ЛИ ОНА УЙТИ ОТ МЕНЯ К ДРУГОЙ ЖЕНЩИНЕ?

А Исключить такой вариант нельзя. По данным исследования Университета Скрэнтона (США), женщины с большей вероятностью "проявляют гибкость" в этом вопросе. Тому есть глубокие эволюционные причины: однополый союз для женщины — "запасной вариант", чтобы вырастить ее детей, если ты вдруг исчезнешь. Совсем без партнера это сделать трудно, а новый мужик может и невзлюбить чужих отпрысков.

5 У КОГО БОЛЬШЕ IQ?

Б Последняя сенсация от профессора Джеймса Флинна (Новая Зеландия), мирового авторитета в изучении коэффициента умственного развития: если 100 лет назад женщины показывали в тестах на IQ результат в среднем на 5 пунктов ниже, чем мы, то теперь они (опять же в среднем) опережают нас на 1,5 пункта! Флинн объясняет: в последние 100 лет дамы взяли на себя повышенную нагрузку (захотели и детей растить, но и карьеру делать), так что сейчас они просто лучше нас тренированы на решение задач. Мужики, просыпайтесь!



6 НО Я ВСЕ ЕЩЕ БЫСТРЕЕ?

Б Пока да. Но опубликованное в журнале Nature исследование показало, что разница между мужчинами и женщинами сокращается с каждым годом. Да это можно посмотреть хотя бы по "М" и "Ж" рекордам в беге на 100 метров: если в 1922 году разница составляла 3,2 секунды (!), то сейчас — только 0,86 секунды (9,63 против 10,49).

7 ОНА ЛЮБИТ ПОЕСТЬ?

А По данным журнала Harvard Health (США), ей требуется 2000 калорий в день, а тебе — 2800. Но женщинам нужно в два раза больше железа, так что не экономь на стейке в следующий раз, когда будешь готовить.

8 КТО БЫСТРЕЕ СДАЕТСЯ?

А Женщинам нужно больше времени, чтобы сказать "Да, я влюблена". Так утверждает Journal of Social Psychology (США). В среднем ты поймешь свои чувства после трех свиданий, а она — после трех месяцев знакомства.

9 КАК МНЕ ОДЕТЬСЯ, ЧТОБЫ ВПЕЧАТЛИТЬ ЕЕ?

В Футболка с буквой Т делает тебя на 12% более привлекательным, по данным Университета Ноттингем Трент (Великобритания). Почему? Горизонтальная палочка делает твои плечи визуально шире.

10 КРАСИВЫЕ ПАРНИ ЛУЧШЕ В ЧЕМ?

В Чем симпатичнее партнер, тем сильнее оргазм партнерши. Этот скучный факт установил Университет Пенсильвании (США).

11 В ЧЕМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ НЕЗНАКОМКИ В БАРЕ?

Б По данным Stirling University, мужчины предрасположены считать незнакомок более привлекательными. Нам ведь нужно заботиться о генетическом разнообразии потомства, а неизвестная тебе гражданка с меньшей вероятностью будет твоей шестиюродной сестрой, чем обитательница одних с тобой пространств (по крайней мере раньше так и было).

12 СТОИТ ЛИ ЗАМАХИВАТЬСЯ НА ДРУГУЮ ВЕСОВУЮ КАТЕГОРИЮ?

В Мужчины предпочитают жениться на девушках своей "весовой лиги". Считается (и это верно), что такой брак будет крепче.

13 НУЖНО ЛИ МНЕ ВЕСТИ КОГО-ТО НА ПОВОДКЕ?

В Да, какую-нибудь собачку. Исследования показывают, что мужчина с собачкой имеет втрое больше шансов выпросить у дамы телефон, чем просто мужчина.

14 КТО ИЗ ВАС ПОЙДЕТ НА ИЗМЕНУ С БОЛЬШЕЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ?

Вот тебе страшная правда: в целом мужчины и женщины изменяют партнерам одинаково часто. Просто мы делаем это по разным причинам: мужчины — в поисках разнообразия, а женщины — когда им не хватает эмоций в существующем браке.

15 ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ В РАЗНЫЕ СМЕНЫ...

В ...чаще испытывают проблемы с зачатием и рождением детей. Решение: стабильные восемь часов сна.

16 ВАЖНО ЛИ, КАК ОНА ОДЕТА?

А Проведенное в Техасе исследование показало: 75% мужчин выберут красивое лицо, а не красивое тело, когда речь идет о подборе партнера для долгосрочных отношений. Ведь правильные черты лица и хорошая кожа — признак генетического здоровья, с такой можно рожать детей. (И — вниманию коллег из журналов мод — одежда партнерши в этом выборе не играет почти никакой роли.)

17 ПОМОЖЕТ ЛИ МНЕ ЮМОР?

В Именно игра слов завлечет женщину в твою постель. В Стэнфордском университете (США) считают: женщинам больше нравятся умные шутки, а не клоунада.

18 ПЛАЧУТ ТОЛЬКО БАБЫ, ДА?

Б Давай, выплесни все. По данным Университета Вандербильта (США), мужчины испытывают эмоции с такой же силой, просто тщательнее их скрывают.

19 КРАСНЫЙ — ЗНАЧИТ, МОЖНО?

Б Стиль в одежде тут почти ни при чем — его определяют род занятий женщины, время дня и т.д., а вовсе не ее склонность уйти в ночь с первым встречным. Но обрати внимание на цвет! Женщины подсознательно выбирают розовую или красную одежду на пике своего ежемесячного цикла — когда она наиболее фертильна, а значит, широко открыта к флирту.

20 КАК МНЕ УКРЕПИТЬ ЕЕ САМОУВЕРЕННОСТЬ?

Б Опрос 2000 женщин показал: 97% из них недовольны своим телом. Лучший комплимент? Не дежурный, но и не связанный с сексом — совет тебе от Университета Манчестера (Великобритания). Так что пусть это будет ее улыбка, а не ее большая... сумка.

21 КАК ЧАСТО ОНА ДУМАЕТ О СЕКСЕ?

В 19 раз в день, по данным Университета Огайо (США). А тебя грязные мыслишки посещают 34 раза в день, к слову.

22 ПОЧЕМУ ОНА ГОВОРИТ НАМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ Я?

В Это не так. Университет Аризоны (США) повесил на 369 добровольцев разного пола диктофоны, а потом подсчитал: получилось, что женщины говорят чуть больше 16 000 слов в день, а мужчины — чуть меньше 16 000, но разница несущественна. Причем все три самых разговорчивых субъекта в эксперименте (до 47 000 слов в день) были мужиками.

23 А ЕЙ НРАВИТСЯ ПОРНУШКА?

А Не только ты стираешь историю в браузере: каждый третий посетитель порносайтов — женщина, по данным компании Nielsen Media Research.

24 КОМУ ИЗ ВАС ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ СНА?

Б Прекрати тянуть одеяло на себя: женщинам требуется на 20–60 минут больше сна, чем мужчинам, чтобы быть на пике формы в течение дня.

25 КАК ОПРЕДЕЛИТЬ МОНОГАМНУЮ ЖЕНЩИНУ?

А Как утверждает Корнелльский университет, женщины предпочитают держаться подальше от (чрезмерно) сексуально активных соседок по гендеру. А если у твоей избранницы, наоборот, много задушевных подруг — все в порядке, она не будет изменять тебе с первым встречным.

26 КОГДА У НЕЕ ПИК?

В Женщины чувствуют себя наиболее сексуальными в 34 года. И 54% из них, вне зависимости от текущего возраста, говорят, что с ходом времени секс становится все лучше и интереснее. Отличные перспективы, молодежь!

СКОЛЬКО ТЫ НАБРАЛ?

<10
НА НЕЗНАКОМОЙ ТЕРРИТОРИИ

С чего начать? Ну можешь вырубить Call of Duty и попробовать свои силы на сайте знакомств. Исследование, проведенное в Рочестерском университете (США), показало: это лучший сейчас способ найти кого-то для длительных отношений.

11-19
ИЗУЧАЯ ЯЗЫК

Ты уже достаточно много знаешь о женщинах, но вот тебе кое-что новенькое: исследование, проведенное в Университете Луисвилла (США), показало: если женщина жестикулирует так же, как ты, вы будете лучше совместимы и в постели.

>20
КАЗАНОВА, КАЗАНОВА...

Твоей телефонной книжке может позавидовать издательство справочника "Желтые страницы". Но не полагайся полностью на интеллект, опыт и накопленные знания: по подсчетам Университета Техаса (США), зануда со списком требований ("так, это она умеет, а этого у нее нет...") имеет еще меньше шансов на успех, чем импульсивный чувак, действующий только по наитию. ■

КУДА ВЕДУТ ЕЕ МЕЧТЫ?

В начале марта жизнь каждого мужчины будет подчинена женским прихотям, «небольшим» просьбам и мечтам всей ее жизни. Сбиваясь с ног, каждый мужчина будет искать подарок любимой, дорогой и единственной.

Для того, чтобы не быть банальным и сделать достойный подарок к 8 Марта, вот несколько женских желаний, осуществив которые ты с достоинством выйдешь из сложившейся ситуации.

1. Каждая женщина мечтает иметь хорошую фигуру. *Поверь, исключений не бывает. И ни в коем случае не пытайся выяснить, считает ли она свои формы достойными или хотела бы что-то подкорректировать. В ответ можешь услышать не то, на что рассчитывал. Просто сделай первый шаг на пути, к осуществлению ее мечты – подари занятия фитнесом.*

2. Большинство представительниц слабого пола привлекает водная стихия. *Они много знают о магических свойствах акваэробики и чудесном воздействии водных процедур. А еще некоторые женщины хотят научиться плавать лучше мужчин. Что может помешать осуществлению такой мечты? С профессиональным инструктором по плаванию твоя половинка быстро превратится в «золотую рыбку».*

3. Чудесный аромат свежего чая, укутывающий теплый пар ароматических гротов и саун, великолепный массаж – полная эйфория. *Это еще одно из 1001 желаний женщины. Да, она всегда шустрая, шумная и энергичная тоже нуждается в релаксе. Качественные SPA и Wellness процедуры гарантируют ей заряд бодрости, хорошего настроения и позитива.*

4. *Еще, погрузившись в женские мечтания поглубже, можно найти романтический ужин в хорошем ресторане, летний семейный отдых у воды, модную прическу, хороший маникюр, красивый макияж. Но не думай, что все так просто.* ***Главное желание каждой женщины – это иметь все и сразу и желательно недалеко!***

P.S. Подарив любимой подарок на 8 марта – карту в клуб здоровых удовольствий «5 элемент» – можно спокойно выдохнуть и… подумать о себе. Ведь ты столько раз читал в журнале Men'sHealth, как начать новую здоровую жизнь. Пора воплощать свои мечты – приобретай карту в фитнес-клуб «5 элемент» для себя... а любимой скажешь, что ты так хочешь проводить больше времени рядом с ней.

5 элемент

клуб здоровых удовольствий

(044) 351 7733

БУДЬ МУЖИКОМ, ГОТОВЬ ПО-МУЖСКИ

СРЕДИ ВСЕХ ШЕФ-ПОВАРОВ МИРА МАГНУС НИЛЬССОН НЕ ТОЛЬКО ОДИН ИЗ САМЫХ АВТОРИТЕТНЫХ, НО И, ПОЖАЛУЙ, САМЫЙ БЕССТРАШНЫЙ. ПУСТЬ ЕГО ОПЫТ, ДОБЫТЫЙ В ДРЕМУЧИХ ШВЕДСКИХ ЛЕСАХ, ПОМОЖЕТ И ТЕБЕ БЫТЬ НАСТОЯЩИМ МУЖИКОМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И НА КУХНЕ.

ТЕКСТ: MATT GOULDING
ФОТО: ERIK OLSSON

1	2
3	4

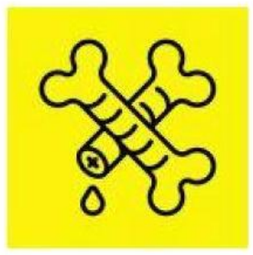
1| ПОГРЕБОК
Это не людоед из сказки — это шеф Нильссон у дверей овощного погреба.

2| ЗАПАСЫ
Рассол поможет морковке дохрустеть до весны.

3| ТЕРМОМЕТР ДЛЯ МЯСА
Повар проверяет готовность бараньей ноги пальцами.

4| УТРЕННЯЯ ЗАПРАВКА
Завтрак в "Февикене" менее экзотичен, но не менее вкусен.

"Февикен"... Именно так называется ресторан, укрывшийся в сердце отдаленного охотничьего заказника в шведской глубинке, и, скажем откровенно, более мужской ресторан еще надо поискать! Там с потолка обеденного зала свисают копченые окорока, дразня зрение и обоняние, со стен взирают головы добытых шефом и съеденных предыдущими гостями представителей шведской рогатой фауны, а посреди кухни пылает очаг, над которым жарятся огромные куски мяса, и стекающий с них сок шипит на углях... Именно в этом царстве мужской еды бородатый великан Магнус властвует безраздельно, с величественной небрежностью древнего скандинавского бога смешивая воедино плоть, дым и огонь — к удовольствию посетителей. Но корреспондент MH проделал долгий путь туда не только и не столько для того, чтобы набить себе брюхо подобно вернувшемуся из долгого похода викингу. Главной целью было выведать у Магнуса Нильссона, как тому удается добывать такое богатство вкуса из простых блюд, состоящих всего из нескольких ингредиентов, и научиться готовить на инстинктах.



ЖАРЕНЫЙ КОСТНЫЙ МОЗГ

Мало что может сравниться с удовольствием от поглощения теплого, жирного костного мозга, намазанного на поджаренный хлеб. Если следовать технологии, которую используют в "Февикене", кости нужно готовить на углях или на костре, и при этом внимательно следить за тем, чтобы мозг не вытек прямо в огонь. Наш рецепт рассчитан на духовку и такой осторожности не требует.

1 Разогрей духовку до 250 градусов. Поставь четыре 8-сантиметровых мозговых кости вертикально на застеленный фольгой противень и отправь в духовку. Готовь 15–20 минут, чтобы мозг пропекся и размяк, но не расплавился совсем.

2 Выдай гостям по кости, снабди каждого ножом для масла, чтобы намазывать мозг, а на стол выстав побольше поджаренного хлеба и солонку с крупной солью, мельничку с черным перцем и мисочку с нарезанной петрушкой. Выход — 4 порции.

1. ГОТОВЬ, КАК В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ

"Февикен" особенно хорош зимой", — говорит мне Нильссон, пока мы топаем по снегу к одной из ресторанных кладовых. Здесь, в субарктическом климате, где снег лежит с октября по апрель, хранить овощи в холодильнике как-то не комильфо. То ли дело погреб!

Пол из толстых досок покрыт снегом и залит мягким светом. А вокруг — царство овощей: свежих, соленых, маринованных, квашеных и по-всякому законсервированных. Засоленная репа, маринованный в уксусе фенхель, заботливо укрытая от мороза под толстым слоем песка морковь... Знаешь, что делают с морковкой суровые шведские парни? Вымытую и очищенную морковь разрежь вдоль на две половинки и отправь на сковородку, где на маленьком огне уже растопился кусок сливочного масла. Готовь морковь нежно и тщательно, как если бы это была последняя морковинка в твоей жизни, — на это уйдет около 20 минут, а конечный результат должен быть нежно-коричневым снаружи и мягким внутри, словно мякоть спелого авокадо. Вкушать можешь просто так, а можешь в компании с куском белой рыбы — предпочтительно жареной.

Приготовив морковь таким образом, ты откроешь ее для себя по-новому. Кстати, этим способом ты можешь готовить и другие овощи. Удели им столько внимания, сколько ты уделяешь поджариванию стейка, и результат превзойдет все ожидания.

2. ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА!

Огромная бедренная кость, поджаренная на углях, вплывает в обеденный зал завернутой в белую ткань, из которой выглядывают ее обугленные торцы. Сзади шествует Нильссон с пилой. Поваренок выкладывает кость на колоду, и гости завороженно глядят, как зубцы пилы вгрызаются в костомаху. На длинном столе выстроились тарелки с ломтиками сырого коровьего сердца под тертой репой. Магнус поливает их растопленным костным мозгом, и три этих продукта, некогда традиционных и таких экзотичных сейчас, превращаются в салат неописуемой глубины вкуса.

Практически любое блюдо, приготовленное на кухне "Февикена", вызывает такой же взрыв эмоций: сперва — удивление, за ним — принятие, а в конце — совершенно первобытную радость вкуса. Оболочка из сушеной свиной крови, заполненная икрой форели. Зернистая каша с "изюминками" квашеных овощей и подливкой из говяжьего бульона, процеженного через сбор местных лесных трав. К моменту окончания трапезы, когда мы сидим у огня с рюмкой яичного ликера (между прочим, на утиных яйцах), я совершенно убежден, что "костный мозг" или сложная в своей простоте еда — это именно то, чего мне не хватало в жизни.

РЫБА В МЕДУ

1. Разогрей на сильном огне антипригарную сковороду без добавления масла. Натри два филе трески (около 150 г каждое) солью, затем смажь более гладкую сторону сначала сливочным маслом, а потом медом.
2. Выкладывай рыбу на сковороду медовой стороной вниз и жарь, пока не образуется аппетитная корочка (около 3 минут). Переверни на другую сторону и жарь, пока филе не начнет расслаиваться от нажатия пальцем (1 минута или около того). Выход — 2 порции.

3. ДЕТАЛИ РЕШАЮТ

“Ну сколько тебе повторять, что с этой рыбой так обращаться нельзя?” — орет Нильссон на повара, подготавливающего тресковые филе к дальнейшим кулинарным процедурам. На мой непрофессиональный взгляд, повар никаких огрехов не допустил, но перфекционисту Нильссону виднее. Для него это более чем принципиально. Посуди сам: из девяти основных блюд в сегодняшнем меню пять состоят из не более чем четырех ингредиентов. Для ресторана такого уровня подобная простота совершенно невообразима. Поэтому подход здесь простой: берем только лучшие продукты (форель из соседнего озера, грибы из соседнего леса, говядина с соседней фермы) и безупречно их готовим. Многие шеф-повара об этом любят порассуждать, а Нильссон так живет. Минимум соусов, никаких экзотических специй и сложных гарниров — ничего, что могло бы скрыть недостатки продуктов или приготовления. Лучше всего эту философию можно проиллюстрировать на примере гребешков — блюда, которое не покидает меню “Февикена” круглый год. Выловленные в Норвежском море всего в четырех часах езды от ресторана, они прибывают на кухню живыми. Гребешков в “Февикене” готовят просто: обжаривают в раковинах на можжевеловых дровах, а единственная приправа к ним — их собственный сладковатый сок.

> МИНИМУМ СОУСОВ, НИКАКИХ ЭКЗОТИЧЕСКИХ СПЕЦИЙ И СЛОЖНЫХ ГАРНИРОВ — НИЧЕГО, ЧТО МОГЛО БЫ СКРЫТЬ НЕДОСТАТКИ ПРОДУКТОВ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

“А не надоедает вот так изо дня в день готовить одно и то же одним и тем же способом?” — спрашиваю я Магнуса, когда гребешки отправляются в обеденный зал. В ресторанном бизнесе, где по-

5

5| КОЛОДНЫЙ ЗАЛ
Разделочная колода в обеденном зале “Февикена”.

4. ВОЗВРАЩЕНИЕ КО ВКУСАМ ДЕТСТВА

Запах подрумянивающейся говядины наполняет всю кухню кофейно-карамельными нотками. Капуста и морковь тушатся, становясь все мягче и слаще с каждой минутой на плите. А вот из духовки появляются сияющие золотистые полумесяцы печеного картофеля. Да-а-а, кто-то сегодня угостится на славу!

И это вовсе не богатенькие туристы, а... ученики из местной школы. Да-да, никаких столовок и автоматов с шоколадками: в этой части Швеции для школьников по очереди готовят их родители, и сегодня черед Нильссона. “В Швецию очень рано пришла индустриализация, поэтому многие традиции, в том числе кулинарные, давно утрачены, и это печально”, — рассказывает облаченный в белоснежный поварской костюм Магнус, одновременно уточняя список продуктов для сегодняшнего меню. Именно эти традиции Магнус хочет вернуть людям — и своим гостям, и своим детям. В сегодняшнем меню нет ни свиной крови, ни костного мозга — зато есть хрустящие сандвичи с ветчиной в качестве закуски и говяжье жаркое, простая и здоровая еда, позволяющая с ранних лет привить пищевую культуру. Дети с удовольствием поглощают ароматное жаркое, даже не задумываясь, что его приготовил один из самых талантливых поваров современности.

ДЕТИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОГЛОЩАЮТ АРОМАТНОЕ ЖАРКОЕ, ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ, ЧТО ЕГО ПРИГОТОВИЛ ОДИН ИЗ САМЫХ ТАЛАНТЛИВЫХ ПОВАРОВ СОВРЕМЕННОСТИ

Прошлое Нильссона отражается в блюдах, приготовляемых им сегодня: дичь, на которую он охотился подростком, рыба, которую он с детства ловил в покрывающихся льдом уже в ноябре окрестных озерах, любимое жаркое из нарезанной кусочками говяжьей лопатки. Хорошо протушенная, эта не самая деликатная часть туши становится нежнейшим блюдом (так же можно готовить и другие недорогие, но от этого не менее вкусные части — грудинку, кострец, реберные края). Вкусно — не значит дорого.

пулярные шефы открывают заведение за заведением, стараясь сделать каждое новое непохожим на старые, его приверженность одному-единственному ресторану кажется старомодной. “Нисколечко! — отвечает Магнус не задумываясь. — Каждое блюдо можно совершенствовать до бесконечности. Чем мы, собственно, и занимаемся. Возьмем, к примеру, гребешков: вкус блюда будет зависеть и от способа хранения, и от того, как я их буду переворачивать на гриле”. Мелочи — в них все дело!

Не успевает еще развеяться аромат гребешков, как я уже вынюхиваю новое блюдо, которое непременно повторю сразу же, как только доберусь до своей кухни, — филе трески, смазанное медом и просто обжаренное. Придумать такое блюдо может только профессионал, а вот повторить — любой из нас!

ЖАРКОЕ ПО-ШВЕДСКИ

1 ст. л. масла
1 кг лопатки, нарезанной небольшими кусочками
соль, перец
5 больших морковок, нарезанных кубиками
4 стакана мелко нарезанного лука
6 стаканов говяжьего бульона
3 горошины душистого перца
2 лавровых листа
1 ст. л. уксуса
1 ст. л. сахара

1 Разогрей на среднем огне большую гусятницу, растопи в ней масло и отправляй туда говядину. Посоли, поперчи и обжарь хорошенько со всех сторон. Когда говядина обжарится, вылей в гусятницу бульон, высыпь все овощи и приправы (кроме уксуса и сахара), доведи жаркое до кипения и туши на медленном огне, пока мясо не станет мягким.
2 Добавь уксус, сахар, соль и перец, выложи лаврушку и горошины перца — и подавай на стол. Выход — 6–8 порций.

5. ПРАВИЛА? К ЧЕРТУ ПРАВИЛА!

Джонни Фредрикссон, помощник шеф-повара в “Февикене”, особенно естественно смотрится на фоне разнообразных мертвых животных. Он тоже здешний уроженец, как и Нильссон, и точно так же с детских лет охотился на лосей и дичь поменьше и ловил рыбу в прорубях. Вся птица в меню “Февикена” — его добыча.

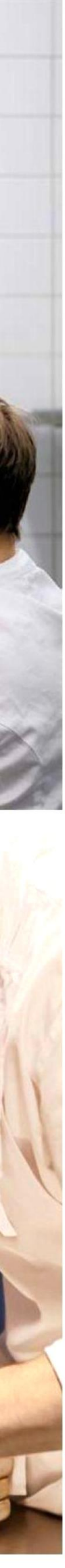
Сейчас он стоит в мясной холодильной камере, где с потолка на крюках свешиваются четверть свиной туши и потемневшие от времени коровьи ноги и бока (к дозреванию мяса в “Февикене” отношение особое), а также хранятся стейки, покрытые толстым слоем топленого почечного жира, который защитит их от обветривания во время долгого вызревания.

Как правило, стейки дозревают месяц — после этого срока у говядины появляется тот самый богатый пикантный запах, который так ценят все любители стейков. Ну а в “Февикене” говядина дозревает от пяти до семи месяцев. Поэтому к тому моменту, когда она попадает на стол, ее аромат достигает своего пика.

Но сегодня Фредрикссона говядина не интересует, независимо от степени ее зрелости. Сегодня в меню свиные котлеты, поэтому он ловко разделывает вышеупомянутую свиную четверть: ногу на окорок, подчеревину на бекон, обрезки на колбасу и, конечно же, толстенные, как “Война и мир”, котлеты с косточкой, отороченные с краю толстым слоем белоснежного сала. Закончив хирургические процедуры, Джонни со стейками отправляется на кухню — готовить их весьма оригинальным способом.

В “ФЕВИКЕНЕ” ГОВЯДИНА ДОЗРЕВАЕТ ОТ ПЯТИ ДО СЕМИ МЕСЯЦЕВ, И К МОМЕНТУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕЕ АРОМАТ ДОСТИГАЕТ СВОЕГО ПИКА

Первой испытывает на себе жар сковороды та самая жировая кайма — Фредрикссон рукой прижимает полоску сала к сковороде до тех пор, пока оно не становится коричневым, а вокруг не растекается слой растопленного жира. После этого он начинает жарить собственно мясо — сначала одну сторону, потом другую, слегка надавливая на кусок. Жарит он его до тех пор, пока мясо снаружи не становится поджаристым, оставаясь сырым внутри. Со сковороды котлета отправляется на холодную сторону гриля, где мясо несколько минут пропитывается ароматным дымком, после чего Джонни смазывает обе стороны котлеты маслом с толченым чесноком и зеленью. С гриля котлета возвращается обратно на сковороду для второй обжарки, затем снова смазывается чесночно-травяным маслом и отправляется на гриль... Этот круговорот продолжается больше часа, пока на-



6 | **ДОЗРЕЛА**
Су-шеф Фредрикссон вырезает кусок зрелой говядины.

7 | **ЛОВКОСТЬ РУК**
Нильссон с командой оформляют блюдо перед подачей.

конец Джонни нажатием пальца не определяет, что котлета готова.

К тому моменту, когда Джонни отрезает ломтик мяса от готовой котлеты, до моего загипнотизированного этим цикличным священнодействием мозга доходит, что в процессе приготовления он нарушил как минимум три вроде как непререкаемых правила: 1) мясо можно переворачивать только один раз; 2) всегда нужно использовать термометр для измерения внутренней температуры; 3) перед тем как резать мясо, ему надо дать дойти. В "Февикене" нет ни погружного термостата, ни навороченной духовки, ни даже термометра — но тем не менее этот кусок свинины вполне может претендовать на звание вкуснейшего из когда-либо отведанных мной. Невообразимо сочный и безупречно розовый от края до края (частое переворачивание обеспечивает равномерное распределение жара). "Мы здесь готовим только на открытом огне, — говорит Нильссон, — потому что хотим иметь возможность понюхать и пощупать каждое блюдо в процессе приготовления".

Вот так в мгновение ока весь мой предыдущий опыт приготовления мяса на гриле превратился в прах и растаял в ранних скандинавских сумерках. Отныне я не смогу готовить мясо так, как делал это раньше...

6. СОЗДАВАЙ СВОИ ТРАДИЦИИ!

Прошло уже несколько недель, я давно вернулся домой, а слова Нильссона все не выходят у меня из головы. Я слышу его голос на базаре — вот он вслух рассуждает, почему вместо привезенных черт знает откуда продуктов мне стоит купить выращенные здесь. Его голос, отчитывающий меня за то, что я неправильно чищу картошку, слышится мне в шуме льющейся из кухонного крана воды. Я слышу его, когда жарю мясо, — он напоминает мне, что мясо надо почаще переворачивать, чтобы оно равномерно прожаривалось.

Тогда, когда я был в "Февикене", созданный Нильссоном мир казался мне чуть ли не гротескной экзотикой — эта шипящая на углях бедренная кость, закопанные в песок овощи, ночные посиделки с ликером из перебродивших утиных яиц. Я ел там стейк из вырезки, выдержанной до такой степени, что по богатству вкусовой гаммы она могла соперничать с ломтем зрелого синего сыра; запеченную в хрустящем дрожжевом тесте свиную голову; пучки жаренного во фритюре мха, посыпанные крошкой из сушеной форели. Но чем больше я об этом думаю, тем сильнее становится моя уверенность в том, что это не в "Февикене" странный подход к приготовлению пищи, а у всех остальных. Что более нормально: есть растопленный костный мозг или бургер, сделанный из мяса неизвестного количества разных коров? Хранить зимой осеннюю морковь в песке или же есть зимой "свежий" помидор, выращенный под лампами и на удобрениях? Готовить, следуя своей интуиции или слепо подчиняясь цифрам в рецепте?

СТЕЙК А-ЛЯ "ФЕВИКЕН"

1. Возьми рибай-стейк толщиной 2–3 см, желательно сухого дозревания (вынь его из холодильника минимум за 2 часа до жарки). За 20 минут до жарки натри его крупной солью.
2. На чугунную сковороду, разогретую на среднем огне, положи 1 ст. л. чесночного масла. Приготовь его сам: смешай сливочное масло с мелко порубленным чесноком. Масло растаяло — отправляй на сковороду стейк и обжаривай, пока одна сторона не подрумянится как следует. Все это время не забывай передвигать сковороду, чтобы ни одна часть стейка не перегрелась больше, чем другие. Переверни стейк, добавь немного масла и повтори процедуру для другой стороны.
3. Сними стейк со сковороды и отставь в теплое место, слей с нее масло и сок в посудину и вытри сковороду насухо. Верни ее на огонь, добавь чесночного масла и дожаривай стейк, поливая его маслом и часто переворачивая, пока он не прожарится как следует и не будет одновременно плотным и податливым на нажатие пальца. Как только стейк будет готов, немедленно подавай его на стол, полив соком, оставшимся после первого прожаривания.

Ресторанный бизнес переменчив, как погода в марте. "Свежесобранное!" "С фермы на стол!" "Гастро-молекулярный натурализм!" А философия Нильссона свободна от всех этих догм и лозунгов.

Несмотря на то что обед в "Февикене" может унести твои вкусовые ощущения на седьмое небо, главное там все-таки не отдельные блюда. Основное достоинство "Февикена" — возможность почувствовать себя частью природы, вернуться в те времена, когда диета зависела от смены времен года, климата и способности человека добыть себе пищу. Но самое главное, что для того, чтобы почувствовать дух "Февикена", не надо ни резервировать столик за два месяца, ни тратить несколько сотен долларов на ужин.

ОСНОВНОЕ ДОСТОИНСТВО "ФЕВИКЕНА" — ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЧАСТЬЮ ПРИРОДЫ

"Следовать кулинарным традициям не означает не отступать от них ни на шаг, — говорит Нильссон. — Суть традиций в том, чтобы досконально в них разбираться и использовать эти знания для того, чтобы создавать свои собственные традиции". И дело не только и не столько в том, чтобы правильно чистить морковку или тщательно выбирать продукты, — важен эксперимент, важно готовить давно знакомые блюда новыми способами просто для того, чтобы посмотреть, каким будет результат.

Книга рецептов из "Февикена" лежит у меня на столе, и время от времени я пытаюсь что-то из нее приготовить. Процесс всегда проходит одинаково и начинается с волнений и огорчений — то мне не хватает какого-то ингредиента, то у меня нет возможности воспроизвести в моей городской кухне какую-то старинную технологию. К счастью, потом я вспоминаю, что цель не в том, чтобы повторить в точности рецепты Нильссона, а в том, чтобы, используя содержащиеся в рецепте подсказки, интуицию, открытый ум и внимание к деталям, создать что-то свое. И плевать, что кухня у меня маленькая — в ней все равно хватит простора для открытий и экспериментов. ■

Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

18

ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ОСТАНОВКУ СЕРДЦА, СОХРАНИЛИ ВОСПОМИНАНИЯ О ВИДЕНИЯХ, ВЫЯСНИЛИ ГОЛЛАНДСКИЕ УЧЕНЫЕ. ПРАВДА И МИФЫ О КЛИНИЧЕСКОЙ СМЕРТИ — НА СТР. 74

1420 000

ЗРИТЕЛЕЙ ПОСМОТРЕЛИ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ ФИНАЛЬНЫЙ ЭПИЗОД СЕРИАЛА “СПАРТАК”. ОБ ИСПОЛНИТЕЛЕ ГЛАВНОЙ РОЛИ ЛИАМЕ МАКИНТАЙРЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 56

НДРАНГЕТА

КАЛАБРИЙСКАЯ МАФИЯ — ОДНА ИЗ МОГУЩЕСТВЕННЕЙШИХ ПРЕСТУПНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В МИРЕ. КАК ТРЕНИРУЕТСЯ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ САМЫХ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ПОЛИТИКОВ И БИЗНЕСМЕНОВ ИТАЛИИ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 68

32

ПАРТИИ ВСЛЕПУЮ ОДНОВРЕМЕННО РАЗЫГРАЛ ВЕЛИКИЙ ШАХМАТИСТ АЛЕКСАНДР АЛЕХИН В ЧИКАГО 16 ИЮЛЯ 1933 ГОДА (19 ВЫИГРАЛ). МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ IQ И ПАМЯТИ — ИЗЛОЖЕНЫ НА СТР. 62

НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ МОЗГ МУЖЧИНЫ БОЛЬШЕ МОЗГА ЖЕНЩИНЫ. ПОЛНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МОЗГУ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА — ИЩИ НА СТР. 80

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

com.ua

Story

> НИКОГДА НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ЛЮБИТЬ. ВЕДЬ ЗАПРЕТ НА ЛЮБОВЬ - ЭТО ЗАПРЕТ НА САМУ ЖИЗНЬ

Story.com.ua –У каждой звезды своя история

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

ПРИ ВСЕМ ИНОСТРАННОМ ЛОСКЕ СЛОВА ДАЙВИНГ — ЭТО НЕ ЧТО-ТО ЭКЗОТИЧЕСКОЕ, ЭТО ВИД СПОРТА, ЗАНИМАТЬСЯ КОТОРЫМ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОДОЕМЕ И В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА. ПРОСТО “ВОДОЕМ” ТЫ ВЫБИРАЕШЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ПОДГОТОВКИ И ОЖИДАЕМЫХ КРАСОТ.

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ ГУК, РОБЕРТ РИШКО

КАК ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

1 **СПОНТАННО** Будучи на отдыхе, решил, что хотел бы попробовать нырнуть. Если отдыхаешь в Египте — это почти закономерный вариант, настолько Красное море влечет своими красотами. В нем, на небольшой глубине (5 м), можно увидеть изумительно красивые кораллы, множество самых разнообразных рыб, в том числе скатов, мурен, рыбу Наполеона, черепах. Некоторым счастливчикам (или, наоборот, неудачникам) удается видеть рифовых акул.

2 **ОСОЗНАННО** Ты решил приобрести новое хобби, не поленился зайти в Интернет, изучить тему, найти подходящий дайвинг-клуб, записаться на пробное занятие. Прохождение курсов дома удобнее во всех отношениях: не нужно тратиться на поездку, можно выбирать удобный ритм и время занятий, разговаривать с тренером на родном языке, повторять упражнения (например, тренировать нейтральную плавучесть) необходимое количество времени.

Итак, ты уже на отдыхе, и у тебя "правильная" страховка.

В отеле после поселения идешь в дайв-центр. Необходимо прояснить обстановку: увидеть своими глазами их лицензию, узнать, что предлагают, есть ли русскоговорящие инструкторы (как правило, есть), а также рассказать о себе, предоставив следующую информацию: наличие/отсутствие сертификатов и навыков, сколько собираешься времени провести на курорте, какие пожелания по погружениям, какой пакет планируешь приобрести.

Если ты не проходил в родном городе вводные уроки дайвинга, первое пробное погружение лучше сделать в бассейне, потом в море на небольшой глубине (4–5 м). А после уже принимать окончательное решение. А вдруг не понравится?

Как раз Discover Scuba Diving — пакет первого уровня по системе PADI (Professional Association of Diving Instructors) — и предоставляет такую возможность. Здесь тебя научат обращению со снаряжением, правильному поведению во время погружения (не более 12 м), технике безопасности, управлению собственным телом. Даже на этом этапе требуется некоторая тренировка.

Представь: пляж, люди бездельничают, загорают, а ты, прослушав теоретическую часть, в полном снаряжении гордо чешешь к бассейну. Народ на тебя смотрит удивленно, а многие даже завистливо: вау, настоящий аквалангист! Ты погружаешься в бассейн и делаешь упражнения: снять-надеть маску под водой, снять-надеть компенсатор плавучести, снять-надеть грузы.

Смешно? Вовсе нет, пусть завидуют тише!

Если понравилось и понимаешь, что первых пробных погружений недостаточно, переходи к следующему этапу — курсу Open Water Diver. Он ориентирован на погружения в открытой воде и дает право опускаться на глубины до 18 м. Кроме того, получение сертификата Open Water Diver даст возможность поступить на курс Advanced Open Water Diver (погружения до 30 м) и пройти обучение ряду специальных факультативов, среди которых ночные погружения, подводное ориентирование, подводная фото- и видеосъемка, погружения на затонувшие объекты — в общем, все самое интересное.

Вся система обучения и сертификации PADI делится на два больших блока — любительскую и профессиональную (diving master). В первой ты осваиваешь искусство нахождения под водой и разнообразные дополнительные навыки для себя. Вторая предусматривает переход на более высокую ступень ответственности — инструкторы могут обучать людей, сопровождать в погружениях, организовывать курсы, оказывать первую медицинскую помощь ныряльщикам.

К сожалению, многие наши соотечественники очень невнимательно читают договоры страхования при покупке путевок за границу. И кроме того, стараются сэкономить. Базовая страховка при неудачных занятиях дайвингом не поможет. Лучше взять пакет с опцией "Активный отдых". Даже если тариф будет выше обычного в 3 раза, при коротких сроках поездки это не сильно ударит по кошельку (от 130 до 370 грн.), зато обеспечит максимальное покрытие расходов в неблагоприятных ситуациях.

Дайв-пакет можно купить и в Киеве вместе с путевкой, но, как правило, это все равно будут услуги дайвинг-центра на территории отеля, где ты можешь переплатить на 30–50%. В то же время не стоит в поисках экономии покупать поездку (погружения) где придется — в большинстве случаев "уличный дайвинг" свидетельствует о желании заработать более, чем о наличии профессионализма и ответственности. Побереги себя. Отели все-таки поддерживают свой статус и предлагают квалифицированные и безопасные услуги, профессиональных инструкторов.

СЕРТИФИКАТ

Лицензия дайвера — это аналог водительских прав на пользование подводным оборудованием. Целей получения сертификата — три.

- **ПЕРВАЯ** — получение навыков. Прохождение курса позволяет освоить мастерство поведения под водой и со специфическим снаряжением; приобрести уверенность в различных ситуациях, а также дополнительные умения и дерзостное хобби.
- **ВТОРАЯ** — это защита дайвинг-центра. Когда ты показываешь общепринятый во всем мире сертификат в другой стране, в новом отеле, инструктор уже понимает, на каком ты уровне, что умеешь, как внимательно нужно за тобой присматривать. И печально, и смешно наблюдать за парнями, которые раскидывая пальцы заявляют, что чуть ли не инструкторы, а на поверку не умеют даже собрать оборудование.
- **ТРЕТЬЯ** — это просто определенный уровень, привилегии и удобство. Лицензия может понадобиться для аренды снаряжения, заполнения баллонов, для принятия участия в дайв-турах, поездок в "лакомые" места или для близкого исследования затонувших суден.

PADI — Профессиональная ассоциация подводных инструкторов, коммерческая организация, созданная в 1966 г. в США. PADI — это лидирующая школа, покрывает 75% мирового рынка дайвинга, включает в себя около 120 тыс. инструкторов и примерно 60 тыс. дайв-центров. Она характеризуется четкой стандартизацией методик обучения — как своих инструкторов, так и дайверов.

Ты ведь не хочешь снять про себя фильм "Особенности национальной медицины Египта (Шри-Ланки, Мальты и пр.)"? Поэтому и на тренировках в бассейне, и тем более в открытом море будь ответственен за себя: ты должен быть выспавшимся, отдохнувшим, трезвым, внимательным.

Погружения всегда рекомендуется делать с напарником, мало ли что может произойти под водой: неожиданно закончился воздух в баллонах, поломался регулятор, пошла носом кровь. Товарищ (не обязательно инструктор) всегда тебя подстрахует. Особенно это важно, когда погружаешься в пещеры, на рифы, — там запросто застрять, или зацепиться баллоном за камни, или порвать трубку.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗНАТЬ

Как говорит одна знакомая инструктор: "Самая большая опасность под водой для человека — это сам человек", особенно плохо обученный и не спланировавший свое погружение.

Не стоит беспечно относиться к своему здоровью. Неопытный искатель приключений, не прошедший специальной подготовки, рискует нанести непоправимый вред своему организму.

Новичку нужно многим вещам научиться прежде, чем он сможет самостоятельно оценивать свои силы: правильно погружаться, контролировать количество воздуха в баллонах, управлять под водой своим телом и поведением. Все это дают курсы и профессиональные тренеры.

Элементарный пример — при погружении обязательно нужно выравнивать давление в ушах ("делать продувку"). У каждого свой порог, чаще рекомендуют выравнивать на каждых 80–100 см. Таким образом, ты избегаешь травмы ушей и более комфортно погружаешься. Некоторые тренированные умельцы "выравниваются" раз в 2–3 м. Подобные правила нужно знать обязательно.

Самая высокая степень любительских курсов — Master Scuba Diving — предусматривает возможность спуска на глубину 30–35 м. Ниже — не нужно. Не потому что не сумеешь. А потому что на большей глубине тело ведет себя по-другому: повышается количество азота в крови, и тогда возникает азотный наркоз (перенасыщение крови воздухом из легких). Он может проявляться сначала в растущем возбуждении (либо страхе) на фоне головокружения, расстройства памяти, пониженной работоспособности и сообразительности. Отравление, как правило, бесследно проходит при возвращении пострадавшего на поверхность.

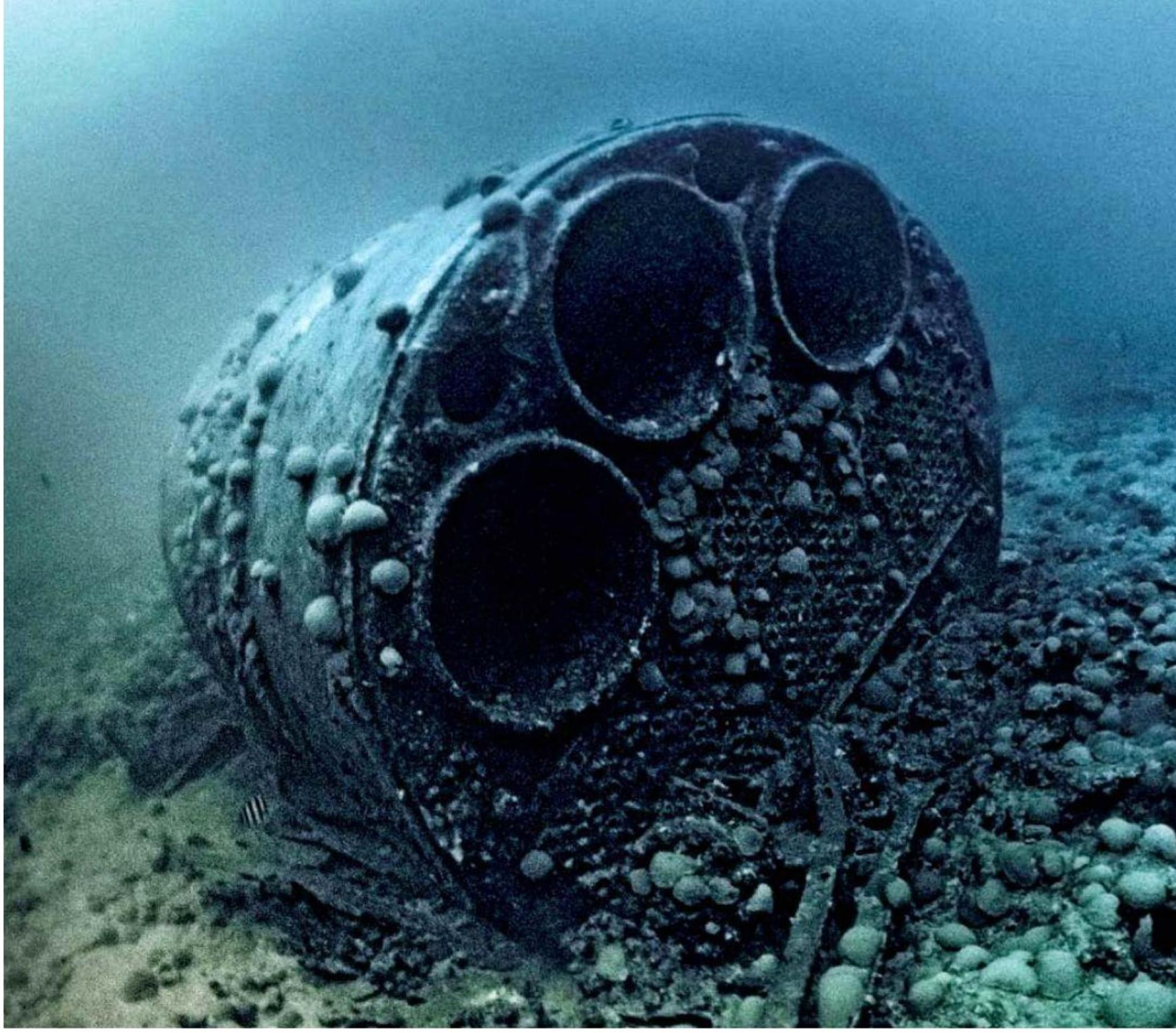
Правила выныривания — не спешить, резко не всплывать. Дайверы со стажем рекомендуют всплывать со скоростью пузырьков воздуха, которые ты выпускаешь. После любого глубокого погружения за 5 м до выныривания нужно 3 минуты находиться в воде, спокойно дыша, для стабилизации давления (так называемая остановка — safety stop).

Хорошим тоном поведения под водой является не только собственная безопасность, но и спокойствие окружающего тебя мира. Правило простое — ничего не оставлять после себя в воде, ничего не трогать руками. Категорически не рекомендуется собирать ракушки, пытаться гладить (трогать) морских обитателей, кормить или гонять их. Лучше наблюдать на почтительном расстоянии и двигаться плавно.

ТАБУ

Существуют болезни, совершенно исключающие занятия водолазным спортом, и есть проблемы со здоровьем, которые можно решить.

- Болезни внутренних органов (заболевания почек и мочевыводящих путей, туберкулез, хронические инфекции).
- Болезни сердечно-сосудистой системы (порок сердца, нарушение сердечного ритма, артериальная гипертензия).
- Хронические заболевания центральной нервной системы (шизофрения, эпилепсия).
- Хирургические болезни (киста, грыжа).
- Заболевания ЛОР-органов (перфорация барабанной перепонки, тонзиллит, ларингит).
- Заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, хронические заболевания легких).
- Также категорически не рекомендуется погружаться беременным женщинам, с осторожностью — людям за сорок.
- Временным противопоказанием можно считать практически любое заболевание в острой форме, особенно грипп, ОРЗ, ангину. Острый ринит или насморк не даст тебе "продуться" при погружении даже на небольшую глубину.



ОБОРУДОВАНИЕ

Теперь рассмотрим набор снаряжения, которым тебе предстоит научиться пользоваться.

ГИДРОКОСТЮМ, длинный или короткий (по колено и по локти). Короткий идеален для Красного моря, теплолюбивым людям даже для нашего Черного моря лучше подойдет длинный.

МАСКА, ЛАСТЫ — это обязательно.

КОМПЕНСАТОР ПЛАВУЧЕСТИ используется для управления плавучестью под водой и как вспомогательное средство для плавания по поверхности, чтобы регулировать всплытия-погружения, держать глубину.

РЕГУЛЯТОР — устройство, с помощью которого ты дышишь. Он прикрепляется к баллону и приводится в действие во время вдоха.

БАЛЛОН СО СЖАТЫМ ВОЗДУХОМ (или дыхательной смесью), к которому подключается регулятор. Самые распространенные баллоны — на 12 и 15 л дыхательной смеси, бывают еще маленькие запасные на 4–5 л. Есть двойные — два по 12 л. Длительность использования воздуха одного баллона зависит от глубины погружения (чем глубже, тем больше расход дыхательной смеси) и частоты дыхания самого дайвера. По опыту бывалых, на 12 л можно погрузиться на 28–30 м на 30 минут, и до 12 м на 1 час.

ТРУБКА, но она нужна не всегда. Если заходишь с берега в воду и нужно проплыть 40–50 м — тогда да, удобно, но во время глубоких погружений она может мешать.

ПОЯС С ГРУЗАМИ нужен для того, чтобы хорошо погружаться. Имея компенсатор плавучести, в обыкновенном костюме ты не пойдешь вниз. Для этого добавляются грузы: куски олова весом 1 или 2 кг, которыми комплектуется пояс. Необходимый груз рассчитывается исходя из плотности воды в море, собственной массы человека, а также типа баллона. Как правило, при стандартном алюминиевом баллоне необходимо "пристегивать" 1 кг олова на 10 кг "живого веса" человека.

ФОНАРИК — опционально. Он пригодится для ночного дайвинга и для погружения в гроты, корабли; при солнечном дневном свете в чистой воде хорошо видно на глубине даже 35–45 м. Адриатическое, Красное, Средиземное — считаются чистыми морями.

ФОТОАППАРАТ — тоже для любителей. Здесь необходимо очень внимательно выбирать технику: появилось много аппаратов на рынке, которые характеризуются как "водонепрони-

ФОТО: FOTOCHANNELS/CORBIS

цаемые", а на самом деле предназначены для съемки на глубине до 10 м. Необходимы боксы, выдерживающие именно глубинные погружения. Кроме того, в Украине сейчас уже есть в продаже водолазные маски для погружения со встроенной видеокамерой.

ПОДВОДНЫЙ КОМПЬЮТЕР (ДЕКОМПРЕССИМЕТР) — прибор, вычисляющий максимально возможное время нахождения в воде на определенной глубине без декомпрессионных остановок, — также может предоставлять и другую информацию: глубину, время на дне, необходимую скорость всплытия.

С точки зрения безопасности не регламентировано, но рекомендуется иметь при себе компас, свисток, сигнальный буй, флаг или зеркало, а также владеть элементарными навыками самоспасения.

Что необходимо иметь как собственное снаряжение? Человек обычно исходит из собственной брезгливости и финансовых возможностей. Многие предпочитают возить только маску и ласты. Остальное оборудование легче взять в аренду в дайв-центре, хотя масок с ластами у них тоже достаточно. Есть фанаты, которые возят с собой полное снаряжение, только баллоны и грузы не берут — тяжело.

ДАЛЬНЕЙШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Итак, ты попробовал, тебе понравилось, и хочется не просто получать новые умения и сертификаты, а проводить исследования, получать более острые ощущения.

1 **Исследовать экзотические места.** Например, мыс Рас Заатар (Египет) — практически отвесная скала, украшенная мягкими и твердыми кораллами. Огромный коралл мадрепора в виде оленьих рогов на глубине 26–28 м неизменно привлекает внимание. Известна байка про итальянцев и акулу в тех местах. Ты же знаешь, этот народ — эмоциональный и шумный. Они погрузились, а тут акула мимо проплывала. Небольшая, около 1 м длиной. Сольди умудрились даже под водой создать такой ажиотаж, все так стремились с ней сфотографироваться, что акула испугалась и решила унести ноги, или хвост, или что там у нее.

2 **Изучать затонувшие корабли.** Яркий известный пример — "Тистлегорм" (Египет). Представь: привязаны тросы, буйки; по канату плавно соскальзываешь вниз. Пока ты сосредоточен на спуске, вокруг мало что замечаешь, вода темно-зеленая, ничего не видно. И вдруг на глубине 18 м перед тобой материализуется корабль-призрак, практически такой же, как в "Пиратах Карибского моря". Ужасно круто! У аквалангистов регуляторы выпадают — так открываются рты от неожиданности.

3 **По-настоящему проверить себя на стрессоустойчивость**: спуститься в клетке к белым акулам в водах Гансбаай (ЮАР), где их самая большая концентрация. С видеокамерой! Слабо?

4 **Уйти в романтику, дауншифтинг и стать инструктором.** Звонить по скайпу из бамбуковой хижины на берегу Индийского океана знакомым в зимний Киев и рассказывать: "Я за 30 минут погружения смог увидеть манту, полутораметровую мурену, барракуду, черепаху и акулу. Не вру! Честно-честно!"

5 **Заняться подводной охотой.** Это не дайвинг, чуть жестче, но тоже под водой, просто не смотришь, а соревнуешься с подводными соперниками.

6 **Испытать настоящий мужской экстрим** — заняться айс-дайвингом. По ту сторону льда все видится в совершенно ином свете. И в первую очередь — собственная жизнь.

7 **Заняться поиском затонувших средневековых галеонов.** Есть два типа искателей сокровищ. Первые — это руководители и участники плановых экспедиций, которые финансируются научно-географическими обществами. Вторые — "черные археологи", которые за деньги "спонсоров" ищут корабли и поднимают со дна сокровища. Именно тогда на "черный" рынок выскальзывают древние и беспредельно дорогие артефакты.

Вот, собственно, и все, что мы хотели рассказать. А ты где? И журнал на диване валяется... Звонишь в турагентство? Ну тогда ладно. Удачи! ■

СЧИТАЕМ ФИНАНСЫ

В какую же копеечку выльется такое увлечение? На самом деле все зависит от желания. Обучение и получение сертификатов (средние цены киевских дайв-центров):

- Discover Scuba Diving — 25–50 евро,
- Scuba Diver — 150 евро,
- Open Water Diver — 300 евро,
- Advanced Open Water Diver — 200 евро.
- Дальше в зависимости от выбранной тобой специализации.

Бюджет поездки

- Если комплект будет состоять из маски-ластов (65 евро), не очень роскошной путевки в Египет (400 евро), пакета на 10 погружений за 5 дней (300 евро), страховки "Активный отдых" (40 евро), аренды снаряжения на месте (100 евро за 5 дней) — то затраты составят 905 евро плюс личные расходы.
- Если говорить о стоимости полного комплекта, то потратить придется на 1000–1500 евро больше.

ВЫЖАТЫЙ ЛИ ОН

Назови базовое физическое качество, на котором, как на фундаменте, зиждутся все остальные. Правильно, это — сила. А базовый народный инструмент для ее развития — это гиря. Держи краткий вводный курс в гиревой спорт.

ТЕКСТ: ДЖЕЙМИ МИЛЭР

Если регулярно занимаешься в зале по программам, которые мы публикуем, то ты уже хорошо знаком с гирей. Однако в этот раз ты узнаешь ее с новой стороны (извини за каламбур). Строго говоря, до сих пор в наших тренировках гиря выступала на вторых ролях. В основном мы советовали тебе делать с ней всевозможные свинги для развития кора и подъемы — для ОФП. У настоящего гиревика такая работа со снарядом вызовет лишь снисходительную усмешку. Но зато в этот раз гиря — прима. Мы решили рассказать тебе, как подготовить себя к выполнению одного из базовых упражнений гиревого спорта (подъем на грудь + жим) и добиться в нем начальных успехов — пожать болванку в половину собственного веса.

Зачем тебе гиря, если в спортзале есть штанга? Дело в том, что металлический шар с ручкой — один из самых эффективных инструментов для развития силы. А чем больше силы, тем больше выносливости, мышечной массы или быстроты на этом фундаменте ты построишь. Верно и обратное утверждение: недостаточное развитие силы ограничивает твой потенциал, чем бы ты ни занимался, будь то бодибилдинг, бокс или триатлон.

ШАГ №1

ДЕЙСТВУЙ ПО НОВОМУ ПЛАНУ

Спланируй свои тренировки на ближайшие 4 недели вокруг наших упражнений с гирями. Пусть они будут главными, а все остальные — второстепенными. На тренировках тебе предстоит выполнять так называемую лестницу Цацулина. Делается она следующим образом: 1 повтор подъема на грудь и жима каждой рукой (инструкция на следующей странице), затем 1 повтор подтягиваний произвольным хватом. Далее 2 повтора подъема на грудь и жима каждой рукой, 2 подтягивания. И так далее. Стремись к 5 подходам из 5 повторов с гирей весом 24 кг.

ПОНЕДЕЛЬНИК

3 лестницы Цацулина до 3 повторов + 10 подходов по 10 повторов рывка гири одной рукой

ВТОРНИК

Турецкий подъем с гирей — 20 мин., отдых до полного восстановления, затем 10 махов гирей каждой рукой

СРЕДА

5 лестниц Цацулина до 3 повторов. Махи двумя руками по 10 повторов в течение 8 мин., отдых до полного восстановления

ЧЕТВЕРГ

Турецкий подъем с гирей — 3 подхода по 3 повтора, 8 подходов махов одной рукой по 10 повторов, 5 подходов по 10 повторов приседаний с гирей у груди

ПЯТНИЦА

Полный отдых. Пятница все-таки

СУББОТА

4 лестницы Цацулина до 5 повторов, махи одной рукой из 10 повторов в течение 8 мин., отдых до полного восстановления

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Отдых

ШАГ №2

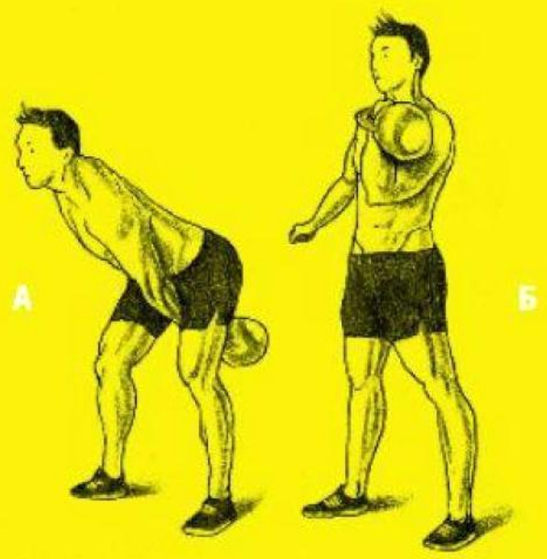
ОБЕСПЕЧЬ ПОДДЕРЖКУ

Парни в твоем зале наверняка меряются силой посредством жима штанги лежа. Однако именно жим над головой был настоящим испытанием силы еще с библейских времен. Добавь эти упражнения к описанной слева тренировке по вторникам и четвергам. Они позволят проработать все слабые звенья в жиме гири стоя, укрепят кор и хват.

1. ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ

3 подхода по 5 повторов каждой рукой

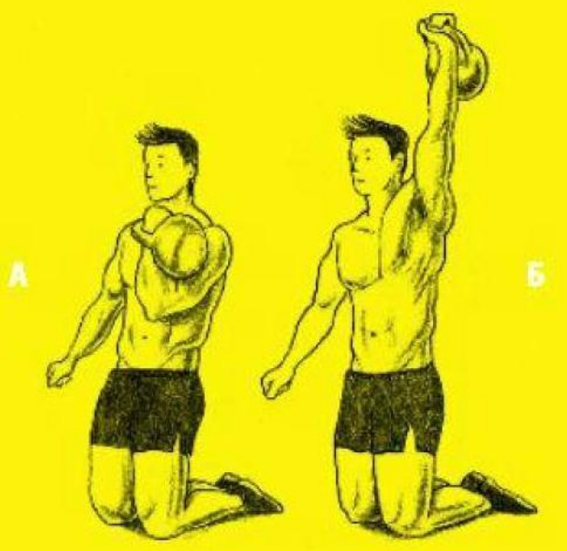
С подъема на грудь начинается сам жим над головой. Упражнение не только прекрасно тренирует кор, но и позволяет научиться экономить силы при принятии исходного положения для жима стоя. Кроме того, активная работа тазом усиливает твой потенциал в становой тяге, прыжках и спринте благодаря взрывной тренировке мышц, разгибающих бедро. Поставь ступни чуть шире плеч, взяв в левую руку гирю. С прямой спиной наклонись и качни гирю в сторону паха (А). Мощным и совокупным усилием мышц спины, плечевого пояса и таза забрось гирю к плечу (Б). Заметь, что плечо в конечном положении должно быть прижато к корпусу. Один повтор — это 2 подъема, по очереди левой и правой рукой.



2. ЖИМ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

3 подхода по 3–5 повторов каждой рукой

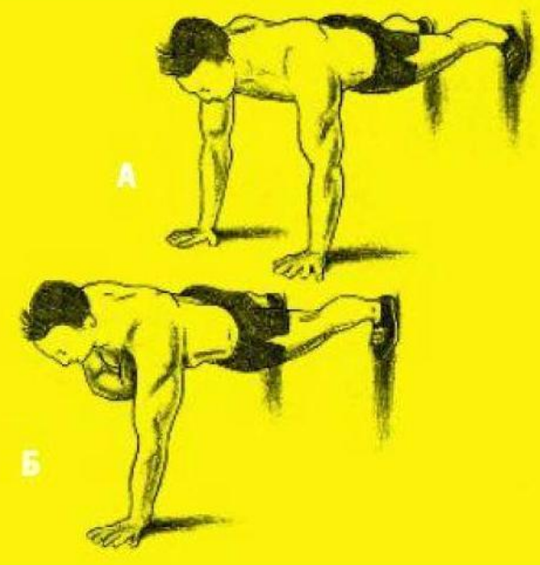
Это упражнение учит твой кор постоянно находиться в напряжении в процессе выполнения жима. Многие, стоя на ногах, об этом напрасно забывают, а ведь напряжение кора уберегает тебя от небезопасных наклонов корпуса вперед и заваливаний вбок. Стоя на коленях, закинь гирю к плечу (А). Сохраняя единую линию между бедрами и корпусом и не расслабляя мышц живота и ягодицы, выжми гирю над собой (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



3. ПЛАНКА С ОПОРОЙ О СТЕНУ

3 подхода на максимум повторов

Чтобы выполнять жим гири стоя правильно, сильный кор крайне важен. Этот вариант планки фактически заставит тебя держать мышцы кора под постоянным контролем. Если ты хоть на секунду расслабишься, окажешься на полу. Встань в упор лежа, уперев ноги в стену позади себя. Вытяни тело в одну линию с ногами (А). Поочередно отрывай одну руку от пола и касайся груди (Б). Продолжай подход как можно дольше.



ШАГ №3

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

По окончании 4-недельной программы устрой себе тест. Для этого хорошенько разомнись, а затем, последовательно увеличивая вес снаряда, жми над собой гири. Твоя цель, напомним, — 50% от твоего собственного веса. Тест сдан, если при весе в 80 кг ты технически безукоризненно жмешь над головой 40-килограммовую гирю. Если нет, продолжай тренироваться по нашей программе еще 4 недели, увеличивая рабочие веса.

1. С силой напрягай ягодичные. Это облегчит подъем и убережет твой позвоночник от травм.

2. Сосредоточься на ощущениях в мышцах живота, ягодицах и квадрицепсах. Они должны быть постоянно напряжены. Если ты думаешь не об этом, а о том, что гиря чертовски тяжела, ты сам роешь могилу будущему результату.

3. Прочно упрись всей поверхностью стопы в пол. Чем надежней ты стоишь на полу, тем стабильнее все твое положение и тем большее усилие ты способен выдать.

4. Прижимай плечо к корпусу в исходном положении. Помни, что твой локоть должен быть направлен вниз, а широчайшие напряжены.

5. Выталкивая гирю над собой, старайся как можно быстрее выпрямить руку в локте. Не позволяй своей кисти сильно загибаться под весом снаряда, ибо это ослабит тебя в начале движения.

6. В верхней точке разворачивай ладонь вперед, а предплечье держи вертикально.

7. Свободная рука должна быть отведена в сторону, кисть слегка сжата в кулак. Так она будет работать в качестве противовеса.

КЛИН ГАНТЕЛЕЙ ВЫШИБАЮТ

Можно ли тренироваться на следующий день после вечеринки? С похмелья я всегда стараюсь добраться до зала и хотя бы минут 30 позаниматься на беговой дорожке.
СЕМЕН

Вот что думает на сей счет Дэвид Льюис, персональный тренер и чемпион Великобритании по пауэрлифтингу: “Все, чего ты добьешься на беговой дорожке или гребном тренажере, — это новый приступ тошноты. Не истязай себя упражнениями кардио. Лучше проведи короткую силовую тренировку с меньшим количеством повторов, чем обычно”. Прими силовой коктейль по рецепту Льюиса. Этот шейк из 6 упражнений усиливает кровообращение в твоем организме (для ускорения вывода токсинов), повышает секрецию гормона роста, борющегося с головной болью, наполняет тебя тестостероном для повышения настроения и реанимирует твою покалеченную вчерашними возлияниями нервную систему.

1. Сгибания со штангой на скамье Скотта + тестостерон

4 подхода по 4 повтора, отдых между подходами 2 мин.
Изолированные упражнения — верный способ повысить выработку тестостерона. Сядь на скамью и возьми штангу хватом снизу на ширине плеч. Чуть согни руки в локтях (А). Не разводя локтей в стороны, согни руки и подними штангу к плечам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

3. Сгибания на блоке с канатной рукоятью + гормон роста + кровообращение

1 подход, 25 повторов
Интенсивные нагрузки наполнят твое тело обезболивающим гормоном роста, а усиленный кровоток ускорит его исцеляющее действие. Главное, не жадничай с рабочим весом. Его должно быть ровно столько, чтобы хватило на 25 технически безукоризненных повторов. Прикрепи канат к нижнему блоку, возьмись за него, выпрямись и чуть согни руки в локтях (А). Прижимая локти к себе, подними кисти к плечам (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

4. Жим штанги лежа узким хватом + тестостерон + кровообращение

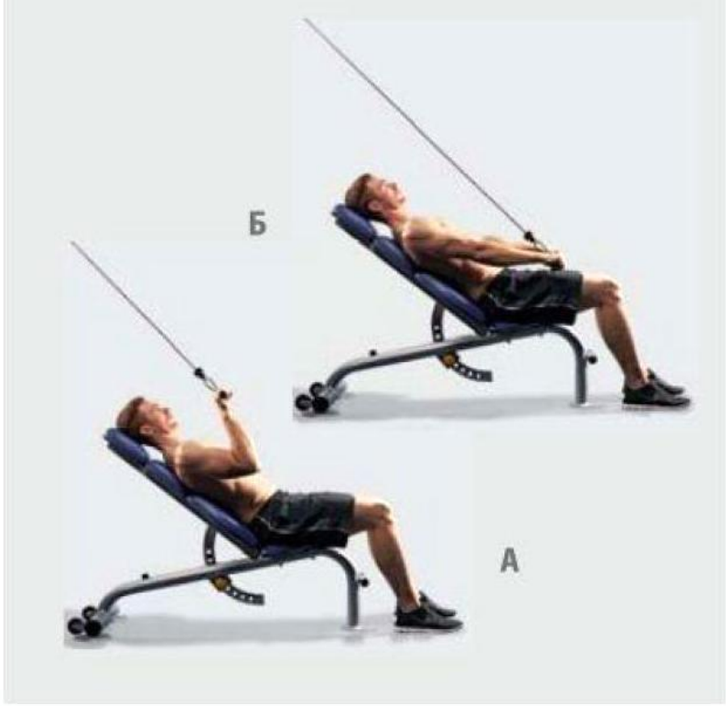
4 подхода по 2–4 повтора, отдых 2 мин.
Считай, ты размялся. Настало время нагрузить твой организм посерьезнее, чтобы затопить его тестостероном. Ляг на лавку и сними гриф со стоек, взявшись за него хватом чуть шире плеч. Опусти штангу на нижнюю часть груди, отводя локти в стороны так, как тебе удобно (А). Мощно выжми штангу на прямые руки, вернувшись в исходное положение (Б). Повтори.

5. Частичный жим лежа + нервная система

4 подхода по 2–4 повтора, отдых 2 мин.
А теперь мы потренируем выносливость, чтобы вернуть к жизни твою ЦНС. Поставь лавку в силовую раму и установи упоры на такой высоте, чтобы на старте ты жал примерно с середины амплитуды. Ляг под гриф, возьмись за него узким хватом, сведи лопатки и упрись ногами в пол (А). Мощно выжми штангу вверх (Б), после чего медленно верни ее на упоры и повтори.

2. Сгибания с гантелями на наклонной скамье + кровообращение

4 подхода по 2–4 повтора, отдых 2 мин.
Аккуратно наращиваем нагрузку. Тренировка лишь одной небольшой мышечной группы мягко увеличит твой пульс, что ускорит вывод токсинов и не нанесет вреда сердечно-сосудистой системе, даже если ты возьмешь снаряды потяжелее. Установи скамью под углом 30–40 градусов и ляг на нее, взяв в руки гантели. Полностью выпрями руки, направив ладони вперед (А). Не смещая локти вперед, согни руки и подними гантели к плечам (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



6. Разгибания на наклонной скамье + гормон роста + кровообращение

1 подход, 25 повторов
Напоследок держи еще один сеанс обезболивающей гормональной терапии. Установи скамью у блочного устройства, прикрепи к верхнему блоку канатную рукоять и ляг на скамью. Возьмись за рукоять, согни руки и прижми локти к корпусу (А). Разогни руки до конца (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Как убрать живот? В смысле не прорисовать кубики на нем, а именно при взгляде на фигуру сбоку сделать живот плоским? Стараюсь следить за собой, но при взгляде на меня приходит мысль, что я проглотил 10-килограммовый арбуз.
ТОЛЯ

Форма живота зависит не только от степени натренированности его мышц. Возможно, в твоем случае он выпячивается вперед из-за нарушения осанки, а именно — гипертрофированного поясничного лордоза. Мы уже не раз писали о том, как обнаружить у себя эту напасть, как с ней бороться, а также о том, как безопасно тренироваться с таким искривлением, если исправить его не получается. Ищи эти заметки по ключевому слову "лордоз".

Если выбирать из двух упражнений — подъем на грудь и рывок — только одно, какому из них отдать предпочтение с точки зрения максимальной эффективности и общей пользы?
VLADIMIR

Я выберу рывок независимо от цели тренировок, будь то метаболический тренинг, способ натренировать супинаторы плеча или развитие скоростных возможностей. Правило простое: из двух вариантов всегда выбирай наиболее безопасный. То есть такой, в котором для достижения тождественного результата используется меньший вес. Подъем же на грудь позволяет работать с большими весами, чем рывок. Например, выполняя подъем на грудь, средний посетитель тренажерного зала осилит порядка 60–80 кг, в рывке — в лучшем случае 40–50 кг. Рывок безопаснее.

После становой начинают неметь ноги, и потом несколько дней болит поясница. То же самое происходит после наклонов со штангой, гиперэкстензий и прочего. МРТ позвоночника показала грыжу (дорзальную, 3 мм) в поясничном отделе. Но вот когда выполняю приседания со штангой, то не чувствую никакого дискомфорта ни в день тренировки, ни позже. Можно мне и дальше выполнять приседания? Или самочувствие в данном случае не показатель?
АНДРЕЙ МОНАХОВ

Упражнения, в которых наклон корпуса вперед более выражен, то есть описанные тобой тяги, наклоны и гиперэкстензии, как правило, сильнее нагружают поясничный отдел позвоночника и потому опаснее. Те же движения, в которых наклон минимален, наоборот, щадят позвоночник, а приседания относятся именно к ним. В твоем случае приседания выполнять можно, но я бы посоветовал ограничиться только фронтальными приседами и не перебарщивать с нагрузками.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ЕВГЕНИИ
КОЖЕБАТКИНОЙ

ПОПРОБУЙ СМЕШАЙ

ЕСЛИ ВНЕСТИ ЦВЕТОВЫЕ КОРРЕКТИВЫ В ТВОЙ ВНЕШНИЙ ВИД, МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬСЯ СОВЕРШЕННО НОВЫЙ ОБРАЗ. СДЕЛАЙ ЕГО ЯРКИМ И ОСОБЕННЫМ, УЧИТЫВАЯ НАПИСАННОЕ НИЖЕ.

1, 5, 9 **LEVI'S**. 2, 4 **GANT**. 3 **TOMMY HILFIGER**. 6, 10 **oodji**. 7 **COLIN'S**. 8 **BRASKA**

СУМКА

Если ты предпочитаешь носить не слишком яркую одежду, рискни хотя бы взять не самую заурядную сумку или портфель. Модель из грубой кожи поставит правильный акцент в твоем образе. Помни: стиль определяют детали. Даже если ты одет в совсем простую одежду, дорогая сумка сделает из тебя денди.

Рубашка и кардиган **MEXX**. Портфель **Marc O'Polo**
Джинсы **H&M**. Галстук **DKNY**. Браслет **DIESEL**

РЮКЗАК

Ранец наподобие школьного — как раз то, что понадобится в нынешнем сезоне. Этот "привет из прошлого" уверенно занимает лидирующие позиции в гардеробах будущего. Носи его хоть с джинсами, хоть со строгим пальто — все равно будешь выглядеть стильно. Подбирай модель нейтрального цвета, не шире твоих плеч.

Кардиган **TOMMY HILFIGER**. Рюкзак **DKNY**
Джинсы **Marc O'Polo**

ЭКСПЕРТ
МАЙКЛ УИЛЬЯМС
основатель acontinuouslean.com

БЛЕЙЗЕР БОЛЕЕ УНИВЕРСАЛЕН, ЧЕМ КЛАССИЧЕСКИЙ ПИДЖАК. В НЕМ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КОМФОРТНО, НО И ВЫГЛЯДЕТЬ ПРИЛИЧНО — БЕСПРОИГРЫШНАЯ КОМБИНАЦИЯ.

ТЕОРИЯ ЦВЕТА: ПРАВИЛЬНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

ПРАВИЛО ТРЕХ

Даже если у тебя получается идеально сочетать между собой цвета, помни, что носить больше трех разных оттенков одновременно — моветон.

СОЧЕТАТЬ ВСЕ

Для того чтобы удачно подобрать цвет аксессуара, запомни следующие правила:

1. Самый простой способ не ошибиться в выборе цвета аксессуаров — подобрать их в тон одежде.
2. Аксессуары ахроматических цветов (оттенки серого, от белого до черного) подойдут абсолютно ко всему.
3. Подбирай контрастные (голубой — оранжевый, красный — зеленый, желтый — фиолетовый) или близкие (зеленый — бирюзовый, красный — коричневый, синий — фиолетовый) оттенки.

ЧТО С ЧЕМ

По цвету подбирают следующие вещи:

- Ремень к туфлям.
- Носки к брюкам.
- Платок к галстуку.
- Галстук к рубашке.
- Туфли к костюму.

КАЖДОМУ СВОЕ

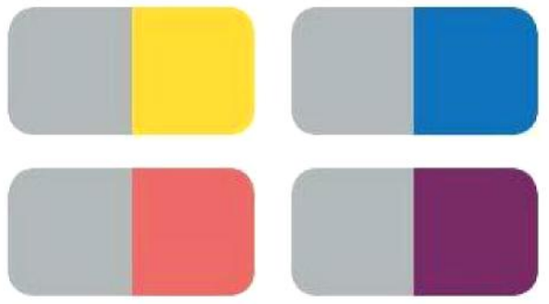
Подбирая одежду по цвету, учитывай оттенок своих глаз, волос и кожи.

ОТТЕНКИ БОРДОВОГО ПОДХОДЯТ БОЛЬШИНСТВУ СЛАВЯНСКИХ МУЖЧИН, НЕСМОТРЯ НА РУСЫЙ ЦВЕТ ВОЛОС И СВЕТЛУЮ КОЖУ

Свой-чужой

Не игнорируй свои лучшие качества, подбирая обновки. Если ты голубоглазый блондин, к примеру, подчеркни это достоинство. Повторение голубого и молочного в одежде даст возможность создать образ, который всегда будет смотреться выгодно. В остальных случаях блондинам идут оттенки милитари. По тем же причинам рыжеволосые с карими глазами отлично выглядят в коричневой гамме.

Жилет **DKNY**. Кеды **ecco**
Рубашка и брюки **Marc O'Polo**



НЕЙТРАЛЬНАЯ ОСНОВА

Только самые смелые могут сочетать два ярких цвета между собой. Кто не уверен в своих способностях, лучше ограничиться серым, потому что этот оттенок подходит под все остальные. Поскольку в нем есть голубая составляющая, он смотрится хорошо и с теплыми, и с холодными оттенками.

Смелый шаг

Если ты решил надеть яркие носки, но пока не знаешь, как сделать это красиво, начни с сочетания привычных оттенков или принтов. Точки и клетки нейтрального цвета — в самый раз.

Носки **GOLD TOE**. Ботинки **Cole Haan**

Верное решение

Даже самый яркий, крупный и безрассудный принт может выглядеть хорошо, но только в сочетании с цветами одежды. Он должен дополнять образ, а не отвлекать от него.

Носки **SHIPLEY & HALMOS**

РАЗРЫВ ШАБЛОНА

Чаще всего мужчины подбирают галстук с принтом под однотонную рубашку. Но что мешает тебе сделать наоборот? Чтобы сочетание выглядело удачно, следует обращать внимание на величину узора и текстуру ткани. Чем крупнее рисунок на рубашке, тем менее фактурной должна быть ткань твоего галстука.

Костюм и ремень **MEXX**. Галстук **DKNY**
Рубашка **Marc O'Polo**

ФОКУС НА СТИЛЬ

Люди, которые подбирают форму оправы, чтобы скрыть свое лицо, в корне не правы. Очки способны выполнять множество функций: скорректировать овал, стиль, вызвать доверие у собеседника, а также заявить о личности. Подбери свою особенную оправу, которая будет сочетаться с оттенком кожи и формой лица. Мужчинам со светлыми волосами, высокой скулой и угловатой челюстью подойдут массивные закругленные очки, в оправе черепаховой расцветки. На голубоглазых отлично смотрятся терракотовые оттенки, брюнетам можно носить очки даже самого смелого красного цвета, а обладателям узкого и худого лица лучше остановить выбор на моделях без оправы вовсе. Помни: очки, выбранные с умом, сделают образ более стильным, свежим и модным. А чтобы носить их, вовсе не обязательно иметь проблемы со зрением.

ФОТО: SPENCER HEYFRON, ANDREW TINGLE, РОМАН ЗУБАРЕВ. ИЛЛЮСТРАЦИЯ: L-DOPA. МАКИЯЖ: ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА

Устранить конкурента

Расцветки галстука и рубашки не могут быть одинаково активны. Они должны сочетаться, но не повторять друг друга. Толстые полосы лучше всего смотрятся с тонкими, крупная клетка — с мелкой. Пусть они также отличаются по текстуре. И помни: галстук всегда должен быть темнее пестрой рубашки.

Рубашка **MICHAEL BASTIAN**
Галстук **BRUNELLO CUCINELLI**

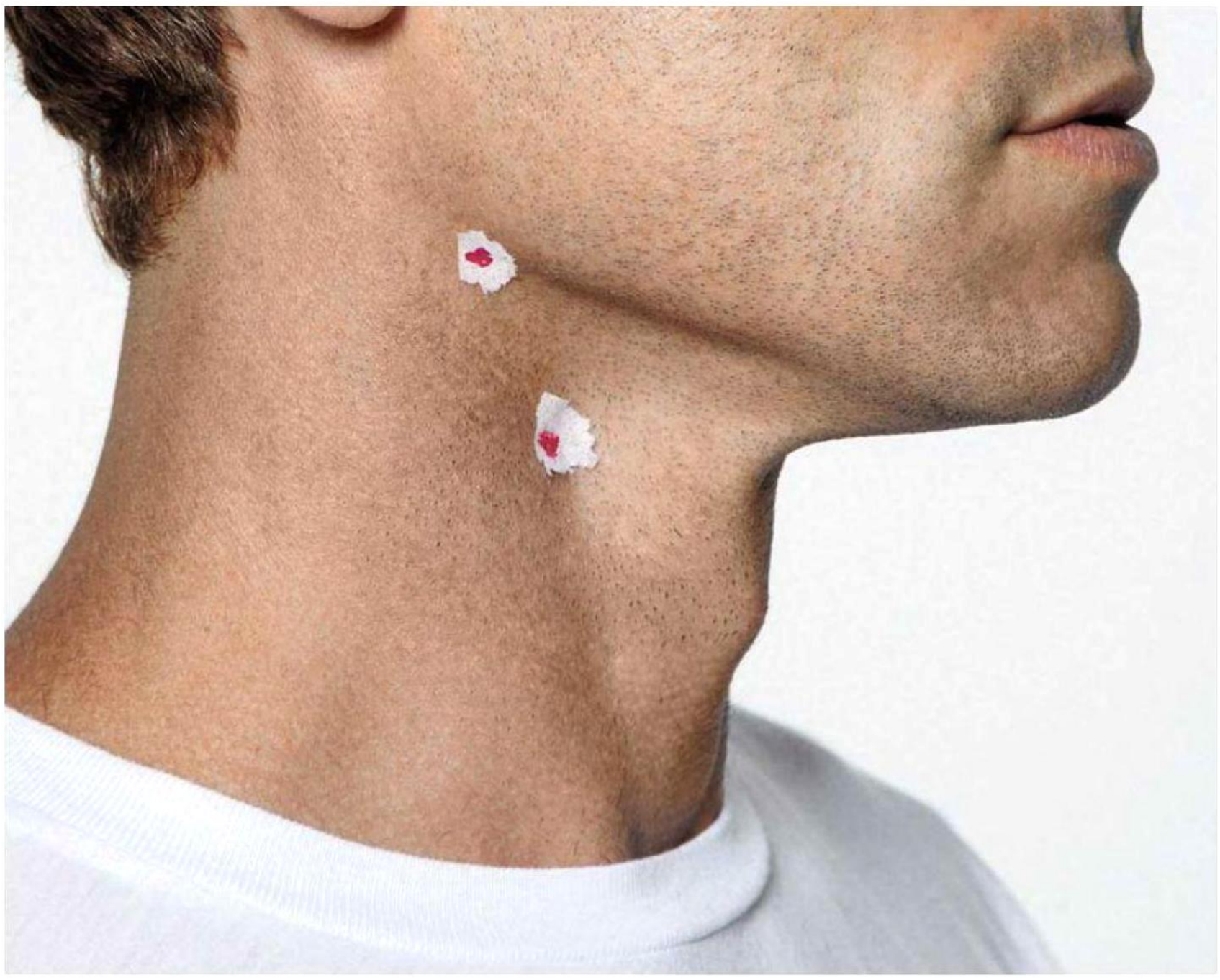
Рубашка и галстук
JOHN VARVATOS STAR U.S.A.

Рубашка **Calvin klein**
Галстук **JACK SPADE**

Рубашка **TALLIA**
Галстук **TED BAKER LONDON**

ИЗБАВЬСЯ ОТ ЦАРАПИН

В межсезонье кожа подвергается особенному стрессу. Брейся, не усугубляя эту проблему. Используй различные специальные средства, чтобы бритье было наименее травматичным.



ВСЕ СБРИТЬ

Если неправильно использовать бритву, ее хватит на три раза. Не допусти этого, обратив внимание на следующие нюансы.

Не стучи бритвой о ракови-ну – ты можешь сместить углы лезвий, и бритье уже боль-ше не будет гладким и чистым. Просто смывай щетину с лезвий теплой водой.

Обязательно высушивай брит-ву и наноси защитное ма-сло, чтобы предотвратить коррозию.

Не бросай бритву в ящик, что-бы сохранить ее от ржавчи-ны и уберечь от быстрого зату-пления. Просто ставь в стакан или на специальную подставку, чтобы все ее детали могли хо-рошо просохнуть.

Подготовься к бритью

ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛЕЗВИЙ

Чем больше лезвий в бритве, тем легче и качественнее она бреет. Подбери мо-дель с плавающей го-ловкой, которая спо-собна повторять ли-нии лица. Например, **Gillette Fusion ProGlide Silver Touch**.

СДЕЛАЙ СВОЮ ЩЕТИНУ МЯГЧЕ

Чем лучше ты увлажнишь кожу, тем лучше для нее и для бритвы. Ис-пользуй специаль-ные масла, такие как **Dermalogica Close Shave Oil**, или хоро-шо распарь кожу пе-ред бритьем.

Точки отсчета

НЕ ДАВИ!

Жесткий прессинг пригодится в случае защиты собственного мнения. А на бритву старайся не давить так, будто она в чем-то провинилась. Для бритья достаточно трех пальцев: боль-шого, указательного и среднего.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Масло подсолнечни-ка идеально подхо-дит для увлажнения кожи после бритья. Ученые Шеффилд-ского университета в США доказали, что его свойства наибо-лее активны. Исполь-зуй **Dove Men + Care Shave Gel**.

Достойное завершение

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Экстракт ромашки и витамин Е защи-щают и успокаивают кожу. Ищи их в соста-ве средств после бри-тья. Система **Active Comfort** от **Nivea MEN**, кроме всего проче-го, повысит защитные функции кожи.

НУЖНОЕ СРЕДСТВО

Если перед покупкой ты сомневаешься, на чем остановить выбор – креме или лосьоне, – возьми и то и другое. Крем пригодится после бритья на ночь, лосьон идеален после утренних процедур.

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Монстр-трак Swamp Thing

Однажды заместителю главного редактора Men's Health Антону Иванову было видение: он едет на работу не в пробке, а по ней, давя стоящие перед ним автомобили шинами своего бигфута. Мы решили разобраться в природе этого явления (нет, не видений Иванова — с ними пусть сам разбирается, — а бигфутов) на примере монстр-трака Swamp Thing.

ДВИГАТЕЛЬ

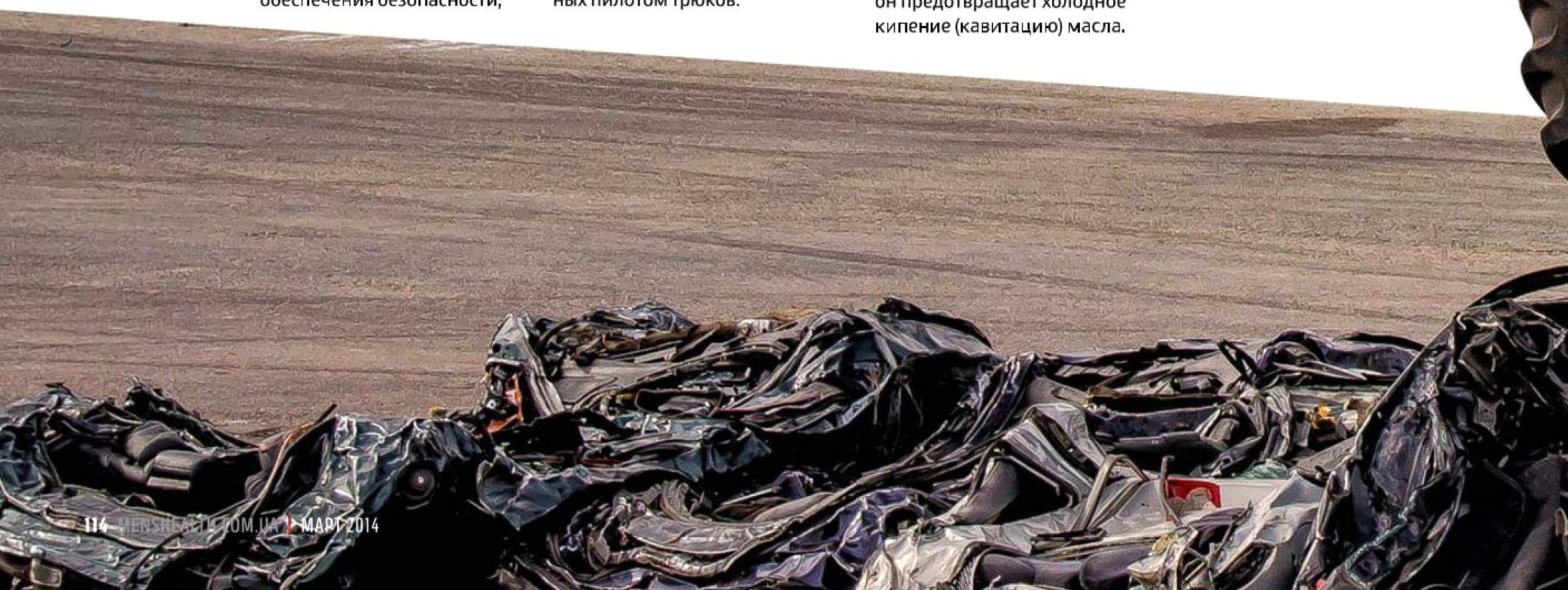
Собранный вручную в британской мастерской RND Engineering агрегат объемом 8 литров и максимальной мощностью 1450 лошадиных сил — такой отдачи удалось добиться благодаря впрыску метанола. Мощность мотора можно регулировать с помощью электроники, так что вне шоу Swamp Thing может передвигаться в экономичном режиме. На соревнованиях, для обеспечения безопасности, у судьи есть пульты дистанционного управления от двигателей всех машин, так что он всегда может в буквальном смысле выключить из борьбы любую из них. Сами соревнования проходят в виде заездов дуэта машин — побеждает та, что быстрее пройдет полосу препятствий. Бывают и состязания в дисциплине "фристайл" — там судьи оценивают красоту представленных пилотом трюков.

ПОДВЕСКА

Swamp Thing смотрит на нас с высоты 3,5-метрового роста. Усиленная подвеска с огромным ходом амортизаторов (8 x 26" Knight Stalker Nitro Shocks) готова выдержать и вес машины (5 тонн), и приземления после прыжков (до 9 метров в высоту). В амортизаторы закачан азот, он предотвращает холодное кипение (кавитацию) масла.

ТРАНСМИССИЯ

Доработанный компанией ZaNNetec (Великобритания) "автомат" Turbo 400 — едва ли не самая надежная "коробка" за всю историю General Motors. Этот неубиваемый трехступенчатый аппарат производят с 1964 года и одно время даже использовали на Ferrari и Rolls-Royce.



КУЗОВ

Повторяет очертания пикапа Ford F350 Super Duty 2004 года. Для облегчения веса монстров используются кузова из стекловолокна, копирующие внешность реально существующих машин. Длина Swamp Thing — 5,8 м, ширина — 3,81 м.

ШИНЫ

Классика — это 66 дюймов (или 1,7 метра). На Swamp Thing стоят шины "Терра". Таким колесом можно раздавить многое, причем увернуться от него будет трудно. Секрет маневренности бигфутов в том, что у них поворачиваются и передние, и задние колеса (передние управляются, как ты догадался, рулем, задние — специальными переключателями). Это позволяет крутиться на месте.

ШИРОКО ШАГАЯ

Бигфут, который ты видишь, — живая иллюстрация того, как интерес к монстр-тракам шагает по планете. Построенный в Америке в 1994-м, он выступал в местных шоу — сначала под именем Dragon Slayer ("Убийца драконов"), а потом Captain Insano ("Капитан Безумие"). В 2002-м аппарат купил британец Энтони Диксан — он произвел полную реконструкцию автомобиля и дал ему имя Swamp Thing ("Болотная тварь"). Так звали одного персонажа комиксов, а еще Энтони таким образом увековечил память о крокодиле, на которого они с женой наткнулись во время медового месяца во Флориде (к счастью, пара была в машине).

ИЗОБРАЖАЯ ЖЕРТВУ

Чтобы заслужить право быть раздавленной, машине нужно еще постараться. Для начала она должна быть крупной: идеальная жертва — это седан D-класса вроде Ford Mondeo. Mini давить неудобно — проскакивает между колес. К состоянию тоже есть четкие требования: жесткость конструкции должна быть соблюдена, так что никаких "перевертышей". Если мотор вынут, капот должен быть заполнен покрышками. А вот что должно быть удалено — так это аккумулятор, топливо и жидкость из радиатора. Кроме того, нужно спустить шины и перевести рычаг КПП в режим "P".

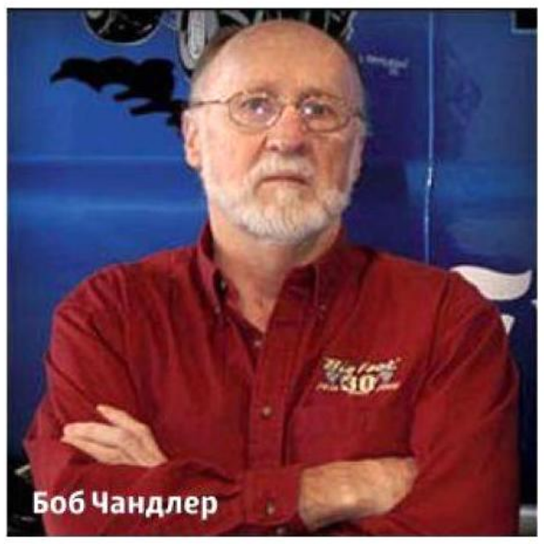
РАЗМЕР ИМЕЕТ ВСЕХ

ИСТОРИЯ МОНСТР-ТРАКОВ НАЧАЛАСЬ В 1974 ГОДУ, ТО ЕСТЬ РОВНО 40 ЛЕТ НАЗАД. ПО СЛУЧАЮ КРУГЛОЙ ДАТЫ МЫ РЕШИЛИ ВСПОМНИТЬ НЕСКОЛЬКО НАИБОЛЕЕ ЯРКИХ МОМЕНТОВ ИЗ ЖИЗНИ ЭТИХ МАЛЫШЕЙ.

Bigfoot №1

Кто это придумал

Представь себя в США 70-х годов. Нет, не на 150-м этаже небоскреба, а в фермерской одноэтажной Америке, где у тебя есть поле и пикап. Улучшать поле — твоя работа, улучшать пикап — развлечение. Каждый молодой фермер считал своим долгом сделать свой автомобиль круче, чем у соседа, чтобы потом эффектно обойти того в гонке по полю. Впрочем, некоторым этого оказалось мало, им захотелось, чтобы крутость их машины бросалась в глаза, даже когда та просто стоит на парковке. Как всегда, на первое место вышел размер.


Боб Чандлер

Первый, блин

Машины стали ставить на все более крупные шины. Именно на такие 48-дюймовые — на тот момент самые огромные из имевшихся — и пересадил свой пикап Ford F-250 в 1974 году некто Боб Чандлер. Боб занимался продажей деталей и тюнингом пикапов и хотел, чтобы его машина была некой демонстрацией возможностей его фирмы.

Для этой же цели Боб в 1981 году решил сделать снимок, на котором его монстр давит легковушки. Чандлер поставил в поле пару развалюх и проехал по ним на своем Bigfoot (в пер. с англ. — "большеног"). Он и представить не мог, что из этой рекламной акции родится целый вид автоспорта. Сегодня без такого номера не обходится ни одно шоу монстр-траков, а сами машины в честь первопроходца часто называют бигфутами.

Интересно, что тот первый пикап получил такое прозвище не из-за своих шин, а потому что так называли самого Чандлера — за привычку топить педаль газа в пол при первой же возможности.

Эволюция монстра

Компания Чандлера постоянно выпускает новые версии Bigfoot. Так, построенный в 1982 году Bigfoot 2 был первым автомобилем этого типа, обутым в ставшие сегодня классическими шины размерности 66" x 43" x 25".

Правда, в 80-е никто не пытался установить стандарт — в мире машин, рожденных, чтобы отличаться, это вообще никогда не приветствовалось. Каждый просто хотел сделать свой пикап больше, чем у других. Апофеоз этого процесса — Bigfoot 5 с его 3-метровыми шинами Firestone Tundra Tires. Высота машины перевалила за 6 м, а вес превысил 17 т. Это все равно что управлять двухэтажным домом, сидя где-то посреди гостиной. Такие габариты не могли не сказаться

Bigfoot №5

на маневренности и скорости машин, что вскоре стало очевидным даже для самых преданных поклонников жанра. К моменту постройки Bigfoot 8 Чандлер окончательно решил остановить рост своего детища. На основе компьютерного анализа он рассчитал параметры идеального монстр-трака и добился того, что в соревнованиях его бигфут стал легко побеждать своих более крупных конкурентов.

Grave Digger

Bad Habit

Bigfoot №17

Через время и границы

Постепенно интерес к такой технике перерос границы Америки. И этот факт тоже отразился в истории Bigfoot — его 17-я версия была построена специально для Европы и там и обосновалась.

Интересно, что почти все варианты Bigfoot, включая первый, до сих пор целы, и многие участвуют в шоу и соревнованиях бок о бок с самым свежим (21-м) поколением. Погиб смертью храбрых только Bigfoot 16, разбившийся в 2012 году на шоу 4x4 Jamboree в Индианаполисе. Чтобы в таких ДТП не страдали пилоты, действуют жесткие правила безопасности: во время поездки гонщик должен надевать огнеупорный костюм (некоторые надевают два), от пожароопасных деталей салон отделяют специальные экраны, а шланги высокого давления закреплены так, чтобы в случае обрыва не могли травмировать человека. Из тех же соображений в кузов вварен мощный каркас из труб.

Копатель могилы

Конечно, не мог Bigfoot избежать и появления серьезных конкурентов. Так, другой старожил мира монстр-траков — Grave Digger (по нашему — “могильщик”) — хоть и моложе, но превзошел бигфут по числу поколений. С 1981 года было собрано уже 30 версий этого трака.

И тут самое время сказать, что сегодня машина такого уровня стоит примерно 300 000 долларов. Прибавь к этому расходы на содержание команды, запчасти, топливо и переезды — и поймешь, что это серьезный бизнес, где выживают далеко не все, тем более что постоянно появляются новые конкуренты. Например, в прошлом году был побит рекорд по длине прыжка, некогда принадлежавший Bigfoot 14. Его превзошел трак Bad Habit, пролетевший 72 метра. ■

НОВОЕ

Nokia Lumia 1520

Новый флагман флотилии "виндофонов" от Nokia — смартфон Lumia 1520 с операционной системой Windows Phone 8 — вполне достоин этого гордого звания. И не только из-за 6-дюймового FullHD-экрана с дополнительной колонкой иконок и 20-мегапиксельной камеры. Четырехъядерный процессор Qualcomm Snapdragon 800 для быстрой и четкой работы программ и приложений, в том числе графических, 2 Гб оперативной и 32 Гб встроенной памяти (+7 Гб в бесплатном облаке и поддержка карт до 64 Гб), 4 микрофона с широкополосной записью голоса и мультимикрофонным шумоподавлением, аккумулятор емкостью 3400 мАч с устройством беспроводной зарядки — девайс будет работать шустро, долго и мультизадачно, особенно учитывая наличие полного пакета MS Office. Ах да, там же еще камеры! Фронтальной с разрешением в 1,2 Мп сейчас никого не удивишь, а вот об основной хочется рассказать подробнее. 20 Мп, автофокус, оптика Zeiss, двукратный оптический зум, двойная диодная вспышка, оптическая стабилизация, съемка FullHD-видео и одновременная съемка в двух режимах качества — это уже серьезно.

- **nokia.ua**

Samsung серии A3050

Готовь сани летом, а кондиционер — зимой. Например, такой — с корпусом треугольной формы. Это позволяет вмещать вентилятор большего диаметра, компанию которому составляет инверторный компрессор, охлаждающий воздух на 25% быстрее моделей постоянной производительности. Также тебе в буквальном смысле слова полезно знать о фильтре Easy Filter — он очищает воздух в помещении от грибков и аллергенов. Ну и на закуску — у этого кондиционера есть Wi-Fi, так что управлять им можно со смартфона — например, включая его по дороге домой.

- **samsung.ua**

Philips AS130

Philips решил пролезть к тебе в спальню и добавить туда музыки и энергии. Беспроводная акустическая док-станция AS130 для телефонов на Android, также совместимая через Bluetooth с мобильными устройствами Apple и другими девайсами с поддержкой этого протокола, оборудована особым подвижным разъемом FlexiDock. Его конструкция позволяет подключить к док-станции любой телефон на Android через порт micro USB независимо от расположения последнего. Ну а в процессе зарядки можно и музыку послушать через динамики с неодимовыми магнитами. В качестве бонуса получаешь часы для прикроватной тумбочки и будильник без осточертевшей вибрации, а то бьющийся в конвульсиях об тумбочку телефон с утра пораньше — не лучшее начало дня.

- **philips.ua**

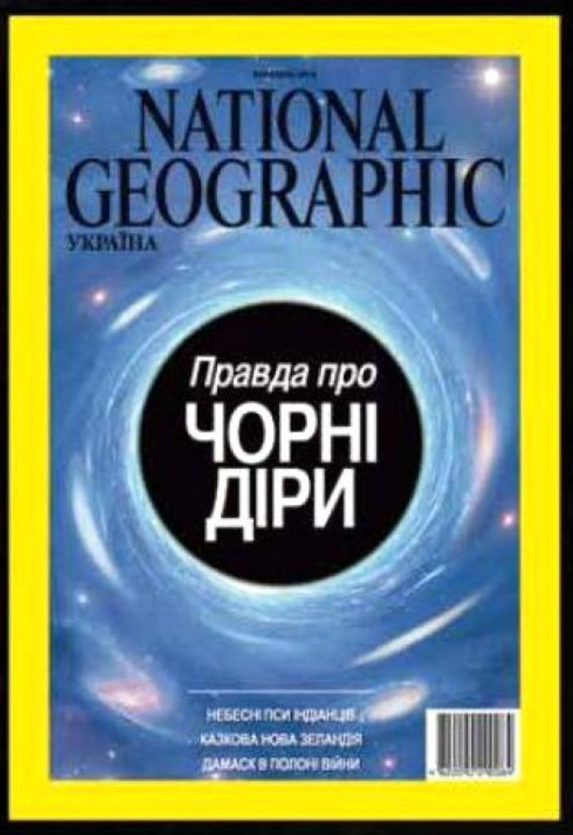
ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony HMZ-T3W

Перед тобой устройство для просмотра 2D- и 3D-контента, которое обеспечит тебе самое полное погружение в виртуальную реальность. Не так уж важно, что именно ты подключишь к нему — игровую консоль, компьютер, смартфон или планшет, — главное, что ты тут же словно окажешься перед экраном в 750 дюймов, окруженный 7,1-канальным звуком. Вылезать из этого прекрасного мира тебе не захочется.

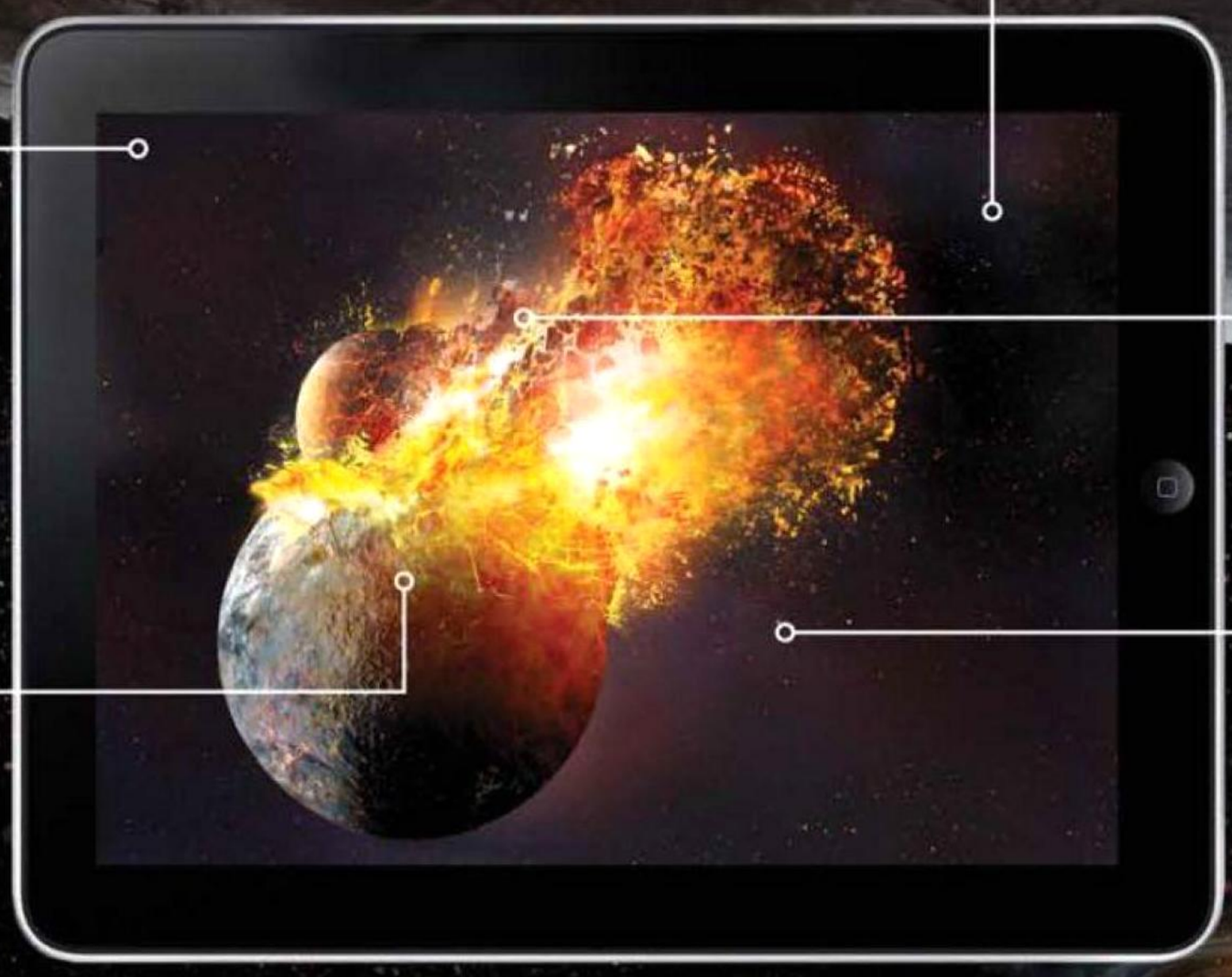
- **sony.ua**

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА



ЗАКАЧАЙ на iPad

додатково ти отримаєш:



Доступно в AppStore

Подробиці на сторінці **www.facebook.com/NatGeoUkraine**
Назва додатку в AppStore «National Geographic Україна»

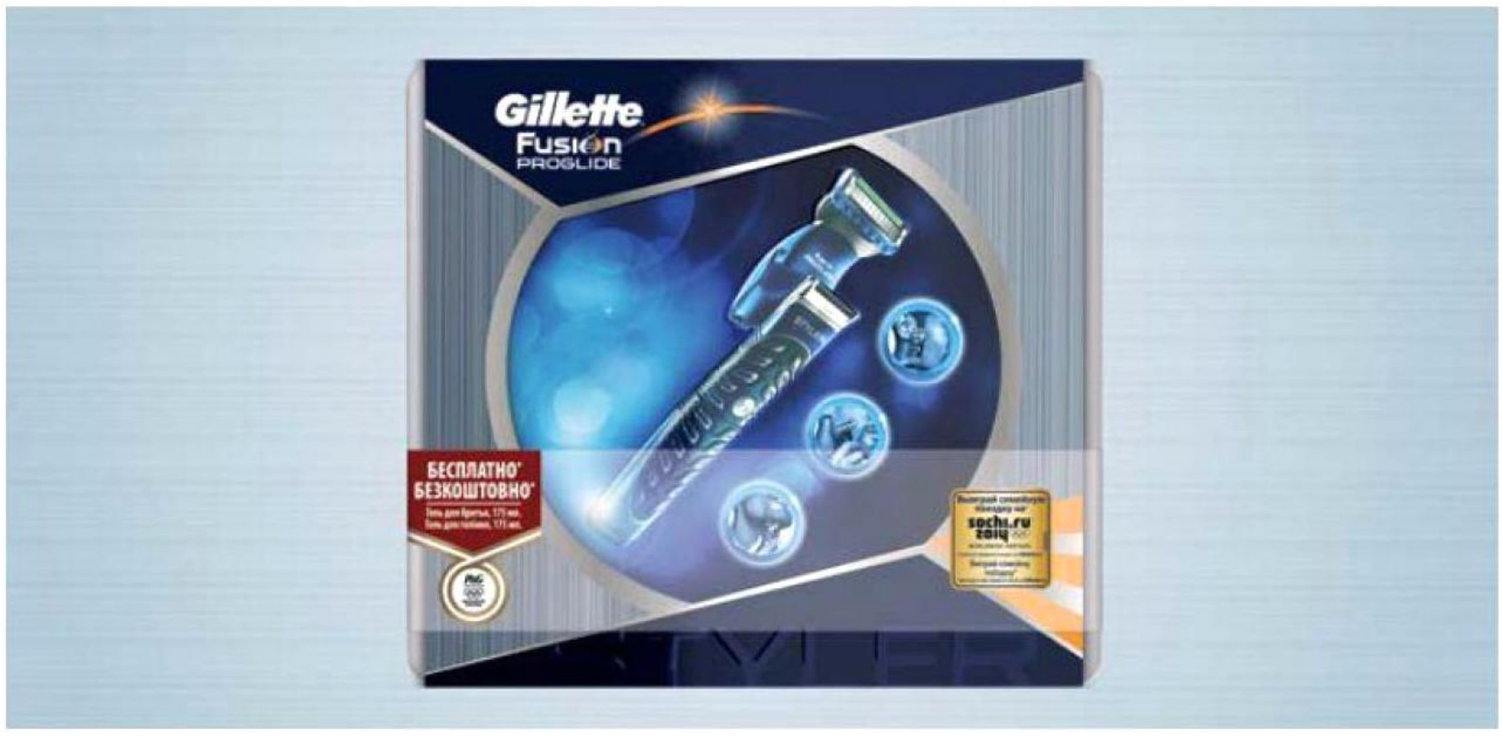
NATIONAL GEOGRAPHIC UKRAINIAN EDITION

ЗАЛАТАЙ ПРОБОИНЫ

Жизнь любит тестировать нас на прочность, и чаще всего от этих испытаний страдает кожа — работа у нее такая, защитный слой все-таки. И лучшее, что мы можем сделать, — это мужественно перенести и как можно быстрее устранить все последствия.

В мужской жизни таких неприятных сюрпризов больше — просто в силу того, что мы мужчины. Нам на ноги чаще падают кирпичи, это мы получаем молотком по пальцам, это на нас капает расплавленное олово, это мы обжигаемся раскаленным сверлом или режемся ножовкой. Да мало ли как еще нам случается попортить себе шкуру. Главное, что для массы разнообразных неприятностей, свалившихся на нас в прямом и переносном смысле, есть одно универсальное решение — препарат "Тирозур" (гель и порошок).

"Тирозур" — местный антибиотик с ранозаживляющим эффектом, обладающий широким спектром противомикробного действия и уничтожающий даже грибковую инфекцию. Не вызывает аллергии, очищает и заживляет поверхностные раны, ожоги, язвы и воспаления, в том числе и от угревой сыпи. "Тирозур" — и все заживет.



ОЩЕТИНЬСЯ СТИЛЬНО

Каждому из нас время от времени надоедает собственное гладко выбритое отражение в зеркале. Хочется отпустить то ли усы, то ли бороду, то ли что-нибудь этакое всем на зависть. Не сдерживай желаний — воспользуйся новым революционным стайлером, который сделает процесс создания образа проще и комфортнее. Стайлер Gillette Fusion ProGlide разработан командой специалистов двух брендов-лидеров по уходу за мужской кожей и бритью, Braun и Gillette, и объединяет в себе технологию тримминга от Braun и самую продвинутую систему самых тонких лезвий от Gillette, которые позволяют начисто выбривать, очень ровно подрезать отросшую щетину и придавать правильную форму усам и бороде. Выделяйся!

ОТ МОНТЕРЕЯ ДО САНТА-БАРБАРЫ — С ТН

Для того чтобы отправиться в путешествие по Западному побережью США, совсем не обязательно покупать билет на самолет — ведь новая коллекция Tommy Hilfiger весна/лето 2014 называется Westcoasting, и источником вдохновения для нее послужили именно калифорнийские дорожные приключения. От "Монтерея" (первая линия коллекции) через "Палм-Спрингс" до "Санта-Барбары" — палитра, материалы и фасоны будут напоминать тебе то о морских просторах, то о выжженных солнцем горных склонах, то о кипящих жизнью пляжах и набережных. Практичная элегантность — и ничего лишнего.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

BRASKA: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин "Интертоп", пр. Оболонский, 1б
COLIN'S: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
DKNY: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
GANT: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
GUESS: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
LEVI'S: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
MEXX: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
oodji: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
ROY ROBSON: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
Timberland: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Интернет-магазин: **www.stylus.com.ua**

Реклама
NOKIA

BUBEN & ZÖRWEG. ВРЕМЯ ПОД КОНТРОЛЕМ

Концептуальная австрийская мануфактура Buben & Zörweg известна своим фундаментальным подходом к хранению драгоценных коллекций. Будь то небольшой бокс для пары-тройки часов или же специализированный кабинет для огромной коллекции.

BUBEN & ZÖRWEG
Phantom

BUBEN & ZÖRWEG
Revolution 8
Ebony Grigio

Одним из первых клиентов компании Buben & Zörweg стал султан Брунея Хассанал Болкиах. Именно ее мастера создавали трофейный кабинет для легендарного гонщика "Формулы-1" Михаэля Шумахера. Системы хранения Buben & Zörweg по достоинству оценил и владелец крупнейшей в мире коллекции пасхальных яиц Фаберже. Обустраивая свою роскошную резиденцию в Майами, услугами Buben & Zörweg воспользовался Том Круз. Авторитет мануфактуры Buben & Zörweg настолько велик, что ее произведения оберегают экспонаты музеев часового дела в Женеве, Цюрихе, Бонне и Париже.

ТЕОРИЯ ВРАЩЕНИЯ

Вращающиеся ложементы были разработаны на мануфактуре Buben & Zörweg для надлежащего хранения автоматических часов. Каждая такая "карусель" имитирует колебания человеческой руки при ходьбе. Она производит от 650 до 900 оборотов в час, мерно и бережно вращая ротор часового механизма. Тайм-муверы Buben & Zörweg имеют удобную систему управления. Они не зависят от электросети, оснащены системой магнитного экранирования, а их безукоризненное качество подтверждает официальная 5-летняя гарантия.

КАПСУЛА В ДВИЖЕНИИ

Коллектор Phantom 4 вдохновлен стилистикой люксовых автомобилей. Его корпус изготовлен из алюминия, украшен карбоном и дорогой итальянской кожей. Будто космическая капсула, он мягко разделяется на две части, открывая доступ к четырем вращающимся ложементам. В целях безопасности Phantom 4 оборудован усиленным замком. Опционально для этого коллектора предусмотрена и демонстрационная колонна, превращающая его в ключевой элемент интерьера.

ПОЧЕРК МАСТЕРА

Каждую деталь мастера Buben & Zörweg доводят до совершенства. Для своих произведений они используют только лучшие материалы и особые техники — ценнейшие породы древесины, хрустальное стекло, редкие виды кожи, инкрустацию по дереву и сложнейшие техники лакировки. Часовой бокс Progression Piano, например, имеет восхитительное рояльное покрытие. Коллектор Revolution 8 Ebony Grigio изготовлен из черного дерева с внутренней отделкой из кожи наппа. А вот модель Vantage 2 выполнена из капа орехового дерева с восхитительной текстурой.

BUBEN & ZÖRWEG
Progression Piano

BUBEN & ZÖRWEG
Vantage 2

ПИРАМИДА МАСЛА

От разных растительных масел разная польза. Выбери то, что нужно тебе.

ДЛЯ СЕРДЦА

Оливковое

Один из наиболее богатых и доступных источников олеиновой кислоты. Она расправляется с холестериновыми бляшками и стимулирует выработку липопротеинов высокой плотности — все, чтоб твой мотор работал без перебоев.

- **Используй:** для холодных и горячих блюд

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Льняное

Само по себе низкокалорийное, еще и содержит рекордное количество полиненасыщенных жирных кислот — больше, чем рыбий жир. Пользы от них полно, плюс такие кислоты нормализуют жировой обмен в организме. Обмен — есть, пуза — нет.

- **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ МОЗГА

Подсолнечное

Выбирай нерафинированное — оно богато лецитинами, помогающими твоему мозгу лучше соображать. Имей в виду: на нерафинированном лучше ничего не жарить — при нагревании свыше 180 градусов в нем образуются вредные токсины.

- **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ ИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Кукурузное

Как никакое другое, богато витамином Е. Исследование, проведенное Университетом Тафтса (США), показало, что витамины этой группы уменьшают боль в мышцах после тренировок. Кроме того, заряжает тебя антиоксидантами.

- **Используй:** для холодных и горячих блюд

ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Горчичное

Отличный источник витамина D, укрепляющего твой иммунитет. Плюс он способствует поддержанию уровня фосфора и кальция в крови — достаточного, чтобы ты не переживал, что какая-нибудь из твоих костей внезапно треснет.

- **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ ТЕСТОСТЕРОНА

Тыквенное

Чемпион среди масел по содержанию цинка — макроэлемента, участвующего в синтезе тестостерона, инсулина и гормона роста соматропина. Тыквенное масло лучше не нагревать — тогда оно плохо пахнет и теряет пользу.

- **Используй:** для холодных блюд

ДЛЯ КОЖИ

Соевое

Богато фитостеринами — они регенерируют твою огрубевшую за зиму кожу. Кроме того, содержит лецитин, холин, витамины групп В и Е. Наконец, соевое — одно из немногих растительных масел, на котором действительно можно и нужно жарить.

- **Используй:** для холодных и горячих блюд

ДЛЯ НЕРВОВ

Из виноградных косточек

Чемпион среди масел по содержанию незаменимой линолевой кислоты, оберегающей твою нервную систему. Также эта кислота делает тебя умнее, предохраняет от болезни Альцгеймера и до кучи укрепляет иммунитет.

- **Используй:** для холодных и горячих блюд

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

Київ
GRAND GALLERY,
вул.Хрещатик 27
БОГАТИР,
вул.Антоновича (Горького) 38а

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл,
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DIJON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь,
вул.Артема 143
ЛЕОН, вул. Артема 129

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
ЯГУАР, ТЦ Панорама Plaza,
Пн. Бульвар 2а
БІЗНЕС СТИЛЬ,
ТЦ Екстім-Престиж,
вул.А.Мельника 2

Кіровоград
ГАЛАНТ, вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН,
вул.60 років Жовтня 43

Кривий Ріг
FASHION HOUSE,
вул.Димитрова 17

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк,
Проспект Волі 1

Львів
ЯГУАР, вул.Сахарова 44
БІЗНЕС СТИЛЬ,
вул.Театральна 23

Одеса
MEN'S BOUTIQUE,
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION,
вул.Рішельєвська 21
BOUTIQUE LAROCHE,
ТЦ Середньофонтанський,
пров.Семафорный 4

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор,
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни,
вул.Текстильна 28ч

Харків
ТЕТ-А-ТЕТ, вул.Пушкінська 36
BUGATTI, ТЦ DAФІ,
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Караван,
вул.Героїв Праці 7
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Магелан,
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER,
ТЦ Французский бульвар,
вул.Акад.Павлова 44б

Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ,
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан,
вул.Червоноармійська 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості. Свісскоттон. Просто на

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de

quality for 150 years • feel perfection •
Eterna
Since 1863

swisscotton

NON-IRON
ORIGINAL BÜGELFREI
OEKO-TEX STANDARD 100 PLUS

BOGGI

1939

MILANO

КИЇВ | бул.Лесі Українки, 7Б | Тел. +38 (044) 285-7795 boggi.com